

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

Факультет психологии  
Кафедра прикладной психологии

(рег. № УМ-34-01-№ 50/2014)

Согласовано  
Заведующий кафедрой  
прикладной психологии  
\_\_\_\_\_ Н.Л. Пузыревич  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Согласовано  
Декан факультета  
\_\_\_\_\_ Д.Г. Демков  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»**

для специальностей 1-23 01 04 Психология  
и 1-03 04 03 Практическая психология

Составители: Л.А. Вертынская, преподаватель кафедры прикладной психологии БГПУ; Н.С. Данилова, преподаватель кафедры прикладной психологии БГПУ; Е.А. Петражицкая, преподаватель-стажер кафедры прикладной психологии БГПУ; В.Э. Данильченкова, преподаватель-стажер кафедры прикладной психологии БГПУ.

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета университета \_\_\_\_\_ 2014 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Психологический тренинг» занимает особое место в реестре учебных дисциплин, осваиваемых будущими психологами, прежде всего в силу ее практической значимости для будущей профессиональной деятельности. Общая целевая направленность программы учебной дисциплины «Психологический тренинг» состоит в формировании у студентов их Я-концепции, психологической культуры, профессионально-личностных качеств, требуемых в практической деятельности психолога. Это достигается широтой, прежде всего, методических и прикладных задач, решаемых в курсе.

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Психологический тренинг» предназначен для студентов специальностей 1-23 01 04 Психология и 1-03 04 03 Практическая психология. В соответствии с образовательным стандартом, его основная цель состоит в улучшении методического обеспечения учебного процесса на факультете психологии БГПУ по учебной дисциплине «Психологический тренинг».

В качестве структурных элементов ЭУМК включает: пояснительную записку, материалы для проведения лабораторных занятий, критерии текущего и итогового контроля знаний, а также список рекомендуемой литературы для самообразования студентов.

На содержательном уровне практический раздел ЭУМК по учебной дисциплине «Психологический тренинг» включает в себя три самостоятельных блока: тренинг личностного роста психолога, социально-психологический тренинг общения и релаксационный тренинг.

Первый блок практического раздела ЭУМК направлен на личностный рост будущего профессионала. Личностная зрелость психолога, состояние его психологического здоровья являются системообразующим фактором профессиональной позиции, инструментом эффективности профессиональной деятельности. Профессиональное взаимодействие психолога с другим человеком опирается на личностный опыт самопознания, самораскрытия. Особенность тренинговой формы работы, насыщенность тренинга личностными событиями, организованное безопасное, поддерживающее взаимодействие с другими обеспечивают наиболее короткий, с точки зрения временных затрат, путь получения личностного опыта переживаний о себе самом и значимых других.

Второй блок практического раздела ЭУМК – социально-психологический тренинг общения, ориентирован на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении. Понимание коммуникативной компетентности как системы внутренних ресурсов личности, необходимых для построения межличностного взаимодействия подчеркивает наличие внутренней необходимой связи между развитием коммуникативных способностей, личностным и профессиональным ростом.

Третий блок практического раздела ЭУМК посвящен методам релаксации, что позволит студентам приобрести теоретические знания, умения и навыки саморегуляции, апробировать разработанные программы релаксации.

В результате работы с ЭУМК по учебной дисциплине «Психологический тренинг» студенты должны *знать*:

- правила групповой работы;
- теорию и методику релаксационного тренинга;

В результате работы с ЭУМК по учебной дисциплине «Психологический тренинг» студенты должны *уметь*:

- использовать навыки личностной и профессиональной рефлексии;
- взаимодействовать в режиме групповой работы;
- применять методы саморегуляции;

В результате работы с ЭУМК по учебной дисциплине «Психологический тренинг» студенты должны *ладить*:

- способами предоставления обратной связи;
- навыками самонаблюдения и самокоррекции поведения в условиях группы.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ 1. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПСИХОЛОГА**

#### **ТЕМА 1.1. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ**

Информирование о целях психологического тренинга. Введение правил работы группы: общение по принципу «здесь и теперь», принцип персонификации высказываний, принцип конфиденциальности, акцентирование языка чувств, безоценочность суждений, принцип доверительности общения. Организация знакомства участников группы. Презентация себя группе. Интеграция полученного опыта. Выработка ритуала прощания.

#### **ТЕМА 1.2. МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ**

Осознание участниками своего профессионального выбора: цель, мотивы, смыслы. Представление о профессиональном мире психолога. «Миссия» психолога.

#### **ТЕМА 1.3. Я КАК БУДУЩИЙ ПСИХОЛОГ**

Требования профессии к личности психолога. Идеальный психолог и Я как будущий психолог. Осознание препятствий на пути профессионального саморазвития. Выявление внутренних ресурсов для преодоления барьеров в профессиональном становлении.

#### **ТЕМА 1.4. МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ**

Презентация ролевой структуры личности. Осознание атрибутивных характеристик образа Я. Фокусирование на противоречивости образа Я человека, его Сильных и Слабых сторон. Обсуждение процесса принятия себя, как основы изменений и саморазвития.

#### **ТЕМА 1.5. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ**

Введение понятия обратной связи, правил ее подачи. Презентация себя, получение обратной связи от группы, развитие перцептивных и эмпатических способностей. Я в группе тренинга. Обсуждение ожиданий участников от группы.

#### **ТЕМА 1.6. МОЯ ГРУППА**

Образ группы. Открытость в общении. Диагностика доверия и сплоченности в группе. Выявление устойчивости группы к негативным ситуациям межличностного взаимодействия. Принятие группы: преодоление и переработка отрицательных переживаний. Развитие умений эффективного решения групповых задач.

### **ТЕМА 1.7. МИР ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ**

Эмоциональные состояния и их роль в жизни человека. Актуализация собственных эмоциональных переживаний в ситуации «здесь и теперь». Выражение эмоций в действиях и речи. Невербальное предъявление эмоций.

Символическое отражение эмоций в рисунке и их вербальное описание. Безоценочное отношение к эмоциям. Понимание эмоциональных состояний других людей. Использование обратной связи для самодиагностики состояний. Вербализация чувств к «негативным» эмоциям других членов группы. Влияние индивидуального эмоционального состояния человека на групповое настроение.

### **ТЕМА 1.8. ВОЗВРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВО**

Актуализация детских переживаний через воспоминание «атрибутов» детства: любимых игрушек, комнаты, в которой проходило детство. Проживание и принятие событий детства. Ресурсная роль детского опыта.

### **ТЕМА 1.9. ИСТОРИЯ СЕМЬИ**

Значимые отношения с близкими людьми, их роль в процессе взросления. «Я» в родительской семье. Семейные ценности, родительские установки и их влияние на развитие индивидуальности, на выбор жизненного пути.

### **ТЕМА 1.10. ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ И ЗНАЧИМЫЕ ДРУГИЕ**

События жизненного пути. Время жизни: прошлое, настоящее и будущее. Влияние прошлых событий на настоящее и будущее человека. Я-отношения со значимыми другими.

### **ТЕМА 1.11. ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ И ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ**

Оценка жизненной ситуации в различных сферах жизнедеятельности. Определение своих жизненных ценностей, целей, перспектив и планов. Я реальное и Я идеальное. Осознание ответственности личности за их достижение. Усвоение умений составления алгоритма достижения целей.

Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других.

## **РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ**

### **ТЕМА 2.1. Я В ОБЩЕНИИ**

Цели социально-психологического тренинга общения. Основные правила-нормы общения между участниками группы. Самопрезентация стиля общения участников группы. Трудности и ошибки в межличностном взаимодействии. Зона ближайшего саморазвития в общении.

## **ТЕМА 2.2. СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ**

Понятие о средствах общения: невербальные, вербальные и паралингвистические. Невербальные средства: взаимное расположение в пространстве, позы, жесты, мимика, контакт глаз, оформление внешности, прикосновения и запахи. Вербальные средства общения: смысл высказываний, подбор выражений, правильность речи и разные виды ее неправильности.

Паралингвистические средства: особенности произнесения речи и неречевых звуков, качество голоса. Вербальные, невербальные и паралингвистические сигналы, располагающие к контакту и общению и препятствующие ему.

## **ТЕМА 2.3. ВИДЫ СЛУШАНИЯ**

Виды слушания: пассивное, активное, эмпатичное. Анализ содержания сообщения и эмоциональных проявлений собеседника. Условия и правила активного слушания. Основные приемы слушания. Освоение приемов пассивного и активного слушания. Роль эмпатичного слушания в установлении контакта в общении.

## **ТЕМА 2.4. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В ОБЩЕНИИ**

Обратная связь в общении. Цели и правила использования обратной связи. Индивидуальные способы представления обратной связи адресату. Антиципация и социальная перцепция.

## **ТЕМА 2.5. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА В ОБЩЕНИИ**

Умения и навыки вербализации чувств, восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению. Влияние эмоций на поведение человека. Чувствительность к невербальному выражению чувств. Регуляция эмоционального напряжения в общении.

## **ТЕМА 2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОЗИЦИИ И УСТАНОВКИ В ОБЩЕНИИ**

Яго-состояния в общении («Взрослый», «Родитель», «Ребенок»). Определение внутренних установок и психологических позиций в процессе коммуникации. Принятие ролей и их реализация. Переживание и осознание типичных личностных особенностей и паттернов реагирования в процессе взаимодействия с партнерами по общению.

## **ТЕМА 2.7. ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ**

Сущность конфликта. Основные понятия: конфликтная ситуация, внутриличностный конфликт, межличностный конфликт. Индивидуальные стратегии поведения в конфликтной ситуации.

## **ТЕМА 2.8. ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ**

Условия эффективного общения. Стили группового взаимодействия. Способы эффективного решения групповых задач. Понятие о групповой дискуссии, её цели и назначение. Правила ведения групповой дискуссии.

## **ТЕМА 2.9. САМООЦЕНКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ РЕГУЛЯЦИИ ОБЩЕНИЯ**

Осознание самоэффективности в процессе коммуникации. Исследование уровня притязаний или желаемого уровня самооценки личности. Мотивация достижения результативности в общении. Проблемы в общении и их влияние на самооценку и оценку других людей. Критерии успешности в решении коммуникативных задач.

## **ТЕМА 2.10. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ**

Роль коммуникативной компетентности в профессиональном взаимодействии. Оценка собственных результатов развития социально-психологической компетентности участниками группы.

## **РАЗДЕЛ 3. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ**

### **ТЕМА 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА**

Понятие «релаксация». Цель и задачи релаксационного тренинга. Поведенческая психотерапия: методологическая база релаксационного тренинга. История применения методов релаксации в психологической и психиатрической практике. Физиологические основы процесса релаксации.

Метод произвольного самовнушения по А.Куэ. Показания и противопоказания к занятиям релаксационного тренинга. Области применения релаксационного тренинга. Релаксационный тренинг в практике психолога.

### **ТЕМА 3.2. ВВЕДЕНИЕ В РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ**

Принципы и специфические правила групповой работы на занятиях релаксационного тренинга. Правило «закрытых глаз». Основные позы для выполнения релаксационных упражнений («кучер на дрожжах», поза смерти (шавасана) и ее разновидности).

### **ТЕМА 3.3. ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО Э. ДЖЕКОБСОНУ**

Концептуальные основы метода прогрессивной мышечной релаксации. Показания и противопоказания к применению. Этапы освоения техники

прогрессивной мышечной релаксации. Условия проведения тренировки. Последовательность расслабления. Детский вариант прогрессивно-мышечной релаксации, особенности его проведения.

### **ТЕМА 3.4. ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ**

Цель произвольного регулируемого дыхания: сознательное изменение ритма дыхания с целью релаксации. Хатха-йога, четвертая ступень пранаяма. Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений (требования к помещению для занятий; прямая спина; последовательность и постепенность выполнения упражнений; дыхание через нос). Три основных типа дыхания.

### **ТЕМА 3.5. МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ**

Понятие о медитации. Древнеиндийская система йога, дао (Китай), дзад-зен (Япония). Виды медитации: медитация на мантрах, медитация на янтрах (зрительная концентрация), сосредоточение на физических действиях (дыхательные упражнения), решение парадоксальной задачи, медитация-визуализация (образная релаксация). Общие правила техники медитации. Основными позы, предназначенные для занятий медитацией (позы для сидения: поза полулотоса (ардхападмасана), поза лотоса (падмасана); поза лежа - поза смерти (шавасана)).

### **ТЕМА 3.6. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ПО И.Г. ШУЛЬЦУ**

История создания метода. Эффекты аутогенной тренировки. Понятие об аутогенном состоянии и условиях его возникновения. Уровни аутогенного погружения. Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу 1-ой и 2-ой ступени. Модификации АТ 1-ой ступени и их применение. Базовые формулы самовнушения. Позы для релаксации по методу аутогенной тренировки. Длительность, последовательность, преемственность в обучении. Показания и противопоказания.

### **ТЕМА 3.7. СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ ПО И. ВОЛЬПЕ**

Историческая справка о создании метода И. Вольпе. Основные положения, лежащие в основе метода систематической десенсибилизации. Последовательность и содержание этапов процедуры систематической десенсибилизации.

### **ТЕМА 3.8. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА**

Методические рекомендации к проведению занятий релаксационного тренинга: количественный состав тренинговой группы, принципы отбора участников, продолжительность занятия, построение программы тренинга. Особенности речи ведущего релаксационного тренинга, ее суггестивный



характер. Музыка и релаксация. Принципы подбора музыкальных произведений (фонотеки) для проведения релаксационного тренинга.

### **ТЕМА 3.9. РОЛЬ ТРЕНИНГА В ЛИЧНОСТНОМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ПСИХОЛОГА**

Влияние индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности и на жизненный путь в целом; формирование позитивного восприятия участников; создание условий для самостоятельной работы по самосовершенствованию. Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других.

# **ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»**

| Номер раздела, темы | Название раздела, темы                                       | Лекционные занятия | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа студента | Всего     |
|---------------------|--|--------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-----------|
| <b>1</b>            | <b>Тренинг личностного роста психолога (1 семестр)</b>       |                    |                      | <b>64</b>            | <b>8</b>                        | <b>72</b> |
| 1.1                 | Самопрезентация  |                    |                      | 6                    |                                 |           |
| 1.2                 | Моя будущая профессия  |                    |                      | 6                    |                                 |           |
| 1.3                 | Я как будущий психолог                                       |                    |                      | 4                    | 2                               |           |
| 1.4                 | Мои сильные и слабые стороны                                 |                    |                      | 6                    |                                 |           |
| 1.5                 | Я глазами других   |                    |                      | 6                    |                                 |           |
| 1.6                 | Моя группа   |                    |                      | 8                    |                                 |           |
| 1.7                 | Мир чувств и эмоций  |                    |                      | 6                    | 2                               |           |
| 1.8                 | Возвращение в детство  |                    |                      | 4                    | 2                               |           |
| 1.9                 | История семьи  |                    |                      | 6                    |                                 |           |
| 1.10                | Значимые события и значимые другие                           |                    |                      | 6                    | 2                               |           |
| 1.11                | Жизненные стратегии и жизненные перспективы                  |                    |                      | 6                    |                                 |           |
| <b>2</b>            | <b>Социально-психологический тренинг общения (2 семестр)</b> |                    |                      | <b>42</b>            | <b>4</b>                        | <b>46</b> |
| 2.1                 | Я в общении. Стили общения                                   |                    |                      | 4                    |                                 |           |
| 2.2                 | Средства общения   |                    |                      | 4                    |                                 |           |
| 2.3                 | Виды слушания  |                    |                      | 4                    |                                 |           |
| 2.4                 | Обратная связь в общении                                     |                    |                      | 6                    |                                 |           |
| 2.5                 | Эмоции и чувства в общении                                   |                    |                      | 6                    |                                 |           |
| 2.6                 | Психологические позиции и установки в общении                |                    |                      | 4                    |                                 |           |
| 2.7                 | Проблемы в общении   |                    |                      | 4                    | 2                               |           |
| 2.8                 | Групповая дискуссия  |                    |                      | 4                    |                                 |           |
| 2.9                 | Самооценка как психологический механизм регуляции общения    |                    |                      | 4                    |                                 |           |

|   |   |            |  |            |           |            |
|---|---|------------|--|------------|-----------|------------|
| 2.10  | Коммуникативная компетентность в профессиональном взаимодействии    |            |  | 2          | 2         |            |
| <b>3</b>  | <b>Релаксационный тренинг (2 семестр)</b>                           |            |  | <b>34</b>  | <b>4</b>  | <b>38</b>  |
| 3.1   | Теоретические основы релаксационного тренинга                       |            |  | 2          | 2         |            |
| 3.2   | Введение в релаксационный тренинг                                   |            |  | 2          |           |            |
| 3.3   | Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону                  |            |  | 4          |           |            |
| 3.4   | Произвольная регуляция дыхания                                      |            |  | 4          |           |            |
| 3.5   | Медитативные техники релаксации                                     |            |  | 4          |           |            |
| 3.6   | Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу                                |            |  | 6          |           |            |
| 3.7   | Систематическая десенсибилизация по И. Вольпе                       |            |  | 4          |           |            |
| 3.8   | Методика проведения релаксационного тренинга                        |            |  | 6          |           |            |
| 3.9   | Роль тренинга в личностном и профессиональном становлении психолога |            |  | 2          | 2         |            |
| <b>Количество часов на отдельные виды занятий</b> |   |            |  | <b>140</b> | <b>16</b> | <b>156</b> |
| <b>Общее количество часов</b>                     |   | <b>156</b> |  |            |           |            |

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### ПРАКТИЧЕСКИЕ (ЛАБОРАТОРНЫЕ) ЗАНЯТИЯ

#### Раздел 1. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

##### Тема 1.1. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

*Цель:* введение правил групповой работы, знакомство участников группы, создание условий для возникновения атмосферы доверия и открытости в группе; запуск процесса самораскрытия, осознания Я-концепции, развитие атмосферы доверия.

*Содержание:* информирование о целях психологического тренинга. Введение правил работы группы: общение по принципу «здесь и теперь», принцип персонификации высказываний, принцип конфиденциальности, акцентирование языка чувств, безоценочность суждений, принцип доверительности общения. Организация знакомства участников группы. Психотехнические игры и упражнения, направленные на создание доверия, снятия защит. Интеграция полученного опыта. Выработка ритуала прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, ручки, магнитофон, музыкальные аудиодиски.

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* цели создания группы, основные и дополнительные групповые правила; *уметь:* включаться в ситуацию групповой работы; осуществлять рефлексию своего психоэмоционального состояния, использовать навыки самопрезентации.

##### *Ход занятия*

##### **Процедура 1. Информирование участников группы о своеобразии тренинга как формы обучения**

*Назначение:* сформировать представление о целях и задачах создания группы и тех проблемах, которые могут в ней решаться.

##### **Процедура 2. Знакомство с правилами общения в группе**

Обсуждаются следующие правила:

1. Общение по принципу «здесь и теперь» предлагает участникам быть внимательным к своим мыслям, чувствам, действиям, которые возникают при групповом взаимодействии. Такое общение учит осознанию себя и других, дает материал для обратной связи.

2. Принцип персонификации высказываний состоит в требовании высказываться от своего имени: «я так думаю», «я так чувствую»... Это дает возможность иметь индивидуальную позицию, учит принимать ответственность на себя.

3. Принцип конфиденциальности требует не выносить за пределы группы информацию о личных переживаниях участников группы, что способствует доверительности общения.

4. Акцентирование языка чувств учит дифференцировать мысли, чувства, действия, дает возможность быть максимально искренним, способствует осознанию конгруэнтности/неконгруэнтности личности.

5. Безоценочность высказываний состоит в предложении участникам не «вешать ярлыки» на себя и других, не оценивать переживания других как правильные/неправильные, хорошие/нехорошие, не приписывать высказываниям других не содержащегося в них смысла.

6. Принцип доверительного общения предлагает участникам быть открытым и искренним настолько, насколько каждый считает возможным. Для создания атмосферы доверия лучше промолчать, чем сказать неправду.

### **Процедура 3. Интервью**

Назначение: организация знакомства участников группы.

Инструкция: «Сейчас для вас звучит спокойная музыка. Я предлагаю вам встать и начать свободно перемещаться по комнате, не общаясь, не встречаясь взглядами, стараясь при этом не касаться друг друга. В поле вашего зрения попадают ноги, руки других людей. Вы встретились глазами, остановились и, найдя себе пару, таким образом располагаетесь для беседы.

Сейчас ваша задача познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем вы меняетесь ролями. По окончании беседы вы садитесь в круг и представите всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?
3. Любимая пора года?
4. Любимое имя: мужское, женское?
5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?
6. Чего ты больше всего боишься?
7. Чем тебя легче всего обидеть?
8. Чем тебя легче всего обрадовать?
9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?
10. Что есть в твоей личности, что поможет/помешает стать психологом?

Помните, что вы сами определяете те вопросы, которые задаете друг другу.

Через 20 минут каждый поочередно знакомит группу со своим собеседником. После представления проводится обмен мнениями и переживаниями по поводу проведенного интервью и представления.

### **Процедура 4. Игра «Меняются местами те, кто...»**

Назначение: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

Инструкция: Сейчас вам предлагается психологическая игра, в процессе которой вы сможете продолжить знакомство друг с другом. Я убираю свой стул и становлюсь «ведущим». По команде: «меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...) участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся

стул. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим.

### **Процедура 5. Интеграция полученного опыта**

Рефлексия занятий может быть недирективной либо с использованием начальных фраз: Я думаю..., Меня удивило..., Я осознал... Я почувствовал..., Мне не понравилось..., Мне очень понравилось..., Мне хотелось...

Мне хочется сказать спасибо (конкретному участнику) за...

Для интеграции полученного опыта каждому участнику можно предложить оценить свое состояние во время тренинга по следующей схеме:

1. Я чувствовал себя скованно -5, -4, -3, -2, -1, 0, +1, +2, +3, +4, +5 свободно
2. Я чувствовал себя тревожно -5, -4, -3, -2, -1, 0, +1, +2, +3, +4, +5 безопасно
3. Что нового было для меня на этом занятии?
4. Мне больше всего не понравилось...
5. Мне больше всего понравилось...

### **Процедура 6. Выработка ритуала прощания**

Назначение: повышение групповой сплоченности путем обсуждения и принятия ритуала завершения работы группы

## **Тема 1.2. МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ**

*Цель:* осознание участниками тренинга своего профессионального выбора.

*Содержание:* цели, мотивы и смыслы профессионального выбора участниками группы. Представление о профессиональном мире психолога. «Миссия» психолога.

*Материалы:* бумага формата А4, цветные карандаши, ластик, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* атрибутивные характеристики выбранной профессии; *уметь:* воспроизводить представления о миссии психолога; осознавать личностный смысл выбранной профессии.

### *Ход занятия*

### **Процедура 1. Диагностика представлений студентов о себе как будущем профессионале**

Назначение: выявить представления студентов о себе как будущих профессионалах в образовательной и образной форме.

Инструкция: "Нарисуйте свой профессиональный мир, не рисуя пока себя. Разбейтесь на группы по 3 человека. Обсудите в тройках по очереди каждый из рисунков. Вначале обсудите предметы, объекты, изображенные на рисунке; затем выясните у автора его эмоциональное отношение к изображенному. В том случае, если все нравится, предложите ему поместить себя на рисунок. Если в рисунке есть что-то беспокоящее, тревожащее, выясните, что именно вызывает неприятные эмоции. Попробуйте изменить рисунок, что-то убрать, или, наоборот, добавить, пока этот рисунок не станет безопасным и автор не выразит готовность поместить себя в каком-то месте рисунка".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства вызывает у вас ваш профессиональный мир?
2. Из чего он состоит?
3. Как вы чувствуете себя в этом мире?

**Процедура 2. Мое состояние**

Назначение: диагностика эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: "Расскажите о своем внутреннем состоянии "здесь и теперь", сравнив его, например, с явлениями природы (погодой, временем года и т.п.)".

**Процедура 3. Мой профессиональный выбор**

Назначение: осознание характера своего профессионального выбора.

Инструкция: "Вспомните и расскажите, как вы выбирали свою профессию".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Был ли этот выбор самостоятельным? Осознанным?
2. Если бы вы перенеслись назад, какую профессию вы бы выбрали?

**Процедура 4. Моя профессия**

Назначение: осознание личностного смысла выбранной профессии.

Инструкция. Упражнение проводится в парах. Один - экспериментатор, другой - испытуемый. Экспериментатор задает испытуемому вопрос: "Зачем ты выбрал профессию психолога?" Ответ должен соответствовать вопросу, то есть начинаться со слова «чтобы...» а не «потому что...». Как правило, бывает несколько ответов, например: «Чтобы решить свои собственные проблемы», «Чтобы овладеть престижной профессией» и т.п. Записав ответы, экспериментатор задает следующий вопрос: «А зачем тебе нужно решить свои собственные проблемы?» - «Чтобы стать гармоничной личностью». - «А зачем тебе нужно становиться гармоничной личностью» и т.д.

Словесные формулировки смыслов, данные в ответ на вопрос "Зачем?", называются категориями. Примеры категорий: "решить свои собственные проблемы", "овладеть престижной профессией", "стать гармоничной личностью". За исключением исходной категории, задаваемой в первом вопросе, в каждом последующем фигурирует категория, данная испытуемым в ответ на предыдущий вопрос. Цепь кончается при выявлении предельного смысла, дальше которой испытуемый уже не в состоянии ответить на вопрос "зачем?", реагируя либо тавтологией, либо ссылкой на природу человека, устройство мира и т.п. Часто встречаются псевдопредельные смыслы - категории, вопросы о смысле которых ставит испытуемого в тупик и он просто отказывается отвечать. Опыт показывает, однако, что настойчивость экспериментатора часто позволяет испытуемому преодолеть этот барьер и выйти на новый уровень осмысления. Можно использовать при этом стимулирующие высказывания типа: "Я и не жду, что у вас сразу есть готовый ответ, подумайте" немного". Выйдя на предельный смысл и удостоверившись в этом, экспериментатор возвращается к оставленным на предыдущих этапах разветвлениям ответов и аналогичным образом прослеживает их до предельного смысла. Эта процедура повторяется со всеми категориями, которые назывались испытуемыми на каком-либо этапе

беседы. Нередко новые цепи вливаются в уже имеющиеся. Если испытуемый дал в ответ на один из вопросов категорию, которая уже ранее встречалась, рекомендуется все равно задать к ней вопрос "Зачем?". Если будет дан ответ, аналогичный воспроизводившемуся ранее, можно на этом остановиться. Новая цепь просто влилась в уже существующую. Испытуемый, однако, может ответить иначе, и тогда диалог следует продолжить до нового предельного смысла. После завершения экспериментатор и испытуемый обмениваются ролями. Данная процедура, в основу которой положена методика предельных смыслов

Д.А.Леонтьева, является не только исследовательским и психодиагностическим инструментарием, но и психотехническим или даже психотерапевтическим средством, фасилитирующим личностный рост и развитие процессов осмысления, осознание личностного смысла выбранной профессии.

#### **Процедура 5. Подведение итогов**

Назначение: обсуждение результатов, подведение итогов дня.

Инструкция. "Давайте каждый расскажет о том, каким для него было сегодняшнее занятие. Что было для Вас полезным? Что понравилось? Что задело, вызвало сильные чувства и эмоции? Хотелось бы услышать каждого".

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

### **Тема 1.3. Я КАК БУДУЩИЙ ПСИХОЛОГ**

*Цель:* осознание препятствий на пути профессионального становления.

*Содержание:* требования профессии к личности психолога. Идеальный психолог. «Я» как будущий психолог. Препятствия на пути профессионального саморазвития. Внутренние ресурсы для преодоления барьеров в профессиональном становлении.

*Материалы:* бумага формата А-4, цветные карандаши, ластики, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* требования профессии к личности психолога; *уметь:* давать оценку собственных профессиональных возможностей; осознавать личностные и средовые барьеры на пути к профессиональной цели, стратегии их преодоления; разрабатывать навыки целеполагания.

#### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

#### **Процедура 1. Мое состояние**

Назначение: диагностика эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: "Сообщите о своем актуальном состоянии, используя арт-техники. Например, вы можете изобразить свое состояние в виде скульптуры при помощи телодвижений, мимики, жестов".

**Процедура 2. Групповое обсуждение: "Каким должен быть психолог?"**



**Назначение:** выявление и проработка интроектов в представлениях о психологе.

**Инструкция:** "Закончите 10 раз предложение "Профессиональный психолог должен...". Прочитайте свои предложения по кругу. Выберите себе пару человека со сходными представлениями. Найдите удобное место в пространстве, сядьте друг напротив друга и обменяйтесь своими записями. Прочтите своему партнеру его 10 предложений, изменяя "Профессиональный психолог должен..." на "Ты должен...". Сфокусируйте свое внимание на эмоциональном отклике на слово "должен". Для этого расскажите, какие чувства вы испытываете, когда к вам обращаются в форме "Ты должен..;" Целесообразно, чтобы каждый из участников отразил свои эмоциональные реакции, возникающие в процессе данной процедуры".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства у вас возникали, когда к вам обращались "Ты должен...?"
2. Готовы ли вы действовать в соответствии со всеми "долженствованиями"?
3. Откуда вы узнали, что профессиональный психолог должен действовать именно так?
4. Представлено ли это в вашем собственном опыте?

### **Процедура 3. Барьеры**

**Назначение:** осознание барьеров на пути профессиональной цели и стратегии их преодоления.

**Инструкция:** "Каждый из участников представляет то, что является (препятствием - барьером на пути достижения ближайшей профессиональной цели. Этот барьер представляется в виде членов группы, которые, сжав в кольцо участника, мешают вырваться ему из круга. Каждый из членов группы является одним из препятствий: ленью, отсутствием времени, низким уровнем знаний и т.п. "Препятствия" могут не соглашаться, требовать гарантий, переубеждать (Например, лень может сказать: "Не понимаю, зачем тебе со мной расставаться. Твоя жизнь станет сплошным круговоротом, полным напряжением. Нам так хорошо вместе. Я вообще тебе необходима, я охраняю тебя от излишней и ненужной активности..." и т.п.). Прорыв означает преодолеть препятствия. Участник может выйти из круга, уговорив, убедив хотя бы одного из препятствующих".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Удалось ли вам вырваться из круга?
2. Какое именно препятствие оказалось наиболее легким для преодоления?
3. Какие действия вам пришлось совершить чтобы преодолеть препятствия?
4. Как полученный опыт соотносится с реальной жизнью?

### **Процедура 4. Карта будущего**

**Назначение:** осознание собственных целей, средств и путей их достижения.

**Инструкция:** «Мы будем работать с картой будущего. Для этого подумайте и напишите самые важные и актуальные для вас цели, к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. На карте обозначьте промежуточные «пункты-цели», «транспортные средства» при помощи

которых вы будете достигать поставленных целей. Нарисуйте улицы и дороги, по которым вы будете идти».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как вы будете добираться к своим целям?
2. Какие препятствия вам предстоит преодолеть?
3. На какую помощь вы можете рассчитывать?
4. Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?
5. Как сочетаются цели друг с другом?
6. Какие чувства у вас вызывает картина?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

#### **1.4. МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ**

*Цель:* фасилитация процесса самопознания.

*Содержание:* презентация ролевой структуры личности. Осознание атрибутивных характеристик образа Я. Фокусирование на противоречивости образа Я человека. Обсуждение процесса приятия себя, как основы изменений и реализации себя. Расширение и дифференциация знаний о себе, осознание своих слабых и сильных сторон, понимание роли других в формировании Я-концепции. Осознание содержания Я-реального и Я-идеального. Поиск перспектив личностного роста. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* особенности формирования Я-концепции; *уметь:* замечать свои личностные особенности, определять сильные и слабые стороны; осознавать разнообразие своей ролевой структуры; проанализировать зону своего ближайшего личностного развития; *владеть:* навыками самораскрытия.

#### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия

#### **Процедура 1. Игра-приветствие**

Назначение: создание атмосферы доброжелательности и раскрепощенности, положительного эмоционального состояния.

Инструкция: участники группы по очереди, не говоря, кому они адресуют, произносят какое-либо приветствие. Все участники должны угадать, кому данное приветствие адресовано, и хором назвать его имя. Если звучат разные имена, то автор приветствия сообщает, кому оно было адресовано.

#### **Процедура 2. Мой предмет**

Назначение: запуск процесса самораскрытия.

Инструкция: Выберите из своих вещей предмет, которым вы более всего дорожите. Положите его перед собой и представьте его другим членам группы, говоря от его имени: «Я обручальное кольцо...».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что вы чувствовали, говоря от имени предмета?
2. Говорил ли вы о себе?
3. Какие чувства вызвали рассказы других?

**Процедура 3. Социальные роли**

Назначение: самопрезентация через социальную роль, обучение безоценочности суждений, развитие спонтанности и креативности.

Инструкция: рядом с собой я ставлю пустой стул. По мере готовности каждый участник группы садится на него и представляет себя в любой роли. Это могут быть роли собственные или других людей, исторические роли, из настоящего или из будущего. Презентация из роли длится 3-5 минут. После презентации участники группы задают вопросы, проясняющие роли.

Ведущий обращает внимание на то, чтобы вопросы были уточняющими, а не оценивающими, поддерживает участника в праве выбора любой роли.

После презентации каждого участника организуется социодрама. Тема социодрамы задается ведущим с учетом набора сыгранных ролей. Примерные темы: «Жизнь в новом государстве», «Один день с новыми знакомыми», «Кто мы?» и т.д. Время действия 5-10 минут.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как была выбрана роль?
2. Как чувствовал себя во взаимодействии с другими в этой роли?
3. Какие аналогии из реальности вы видите в роль?
4. Как отзывались роли других?

**Процедура 4. Кто Я, какой Я**

Назначение: осознание себя, определение зоны ближайшего личностного развития.

Инструкция: задание выполняется в три этапа.

Этап 1. Инструкция: «Возьмите листок бумаги и напишите сверху 2 вопроса: «Кто Я? Какой Я?». Ответы запишите в столбик. Это могут быть слова, фразы, предложения. Не оценивайте их. Пишите то, что приходит в голову. Таких характеристик-ответов должно быть не менее 15».

Этап 2. Инструкция: «Прочтите еще раз то, что вы написали о себе, теперь из 15 определений выберите 5-6 наиболее важных, тех, которые наиболее характерны для вас. Подумайте, может быть, некоторые ваши характеристики вы сможете объединить в одну общую. Запишите их».

Этап 3. Инструкция: «А теперь сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что наступила волшебная ночь. За эту ночь исчезли все препятствия на вашем пути. Все стало возможным, достижимым. Какими вы видите себя? Откройте глаза и запишите 5-6 своих характеристик из воображаемого будущего. Итак, какими бы вы стали, если бы все было возможно?»

После выполнения всех шагов задания предлагается рассказать, как выполнялись все 3 этапа упражнения, какие возникли чувства, мысли. Следует обратить внимание участников на количество позитивных и негативных характеристик в первом списке черт как на показатель принятия

себя, отметить, какие изменения намечены от Я-настоящего к Я-желаемому, обсудить реальность, оптимистичность желаемого образа Я, интернальность-экстернальность локуса контроля.

### **Процедура 5. Мои сильные стороны**

Назначение: осознание сильных сторон своей личности, которые помогают преодолевать жизненные трудности, развитие чувства внутренней устойчивости и доверия к себе.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и разделите его на 3 колонки. «Трудности и проблемы, с которыми я сталкивался»; «Мои положительные качества»; «Чего я достиг?». Запишите в первую колонку те сложные ситуации, в которых вы проявляете свои сильные стороны. Во второй колонке отметьте свои положительные качества, то, что помогает справиться с проблемами. В третьей - укажите, чего вы достигаете благодаря своим достоинствам.

*Обсуждение:*

Каждый член группы рассказывает о своих сильных сторонах, проявляющихся в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не умолял своих достоинств, не брал их в кавычки. Группы после высказывания каждого добавляет еще те черты, которые не были названы.

### **Процедура 6. Пять вопросов**

Назначение: расширение знаний участников о себе и других членах группы.

Инструкция: «Напиши на листе бумаги 5 вопросов, на которые тебе хотелось бы услышать ответы от кого-то из участников группы. Старайтесь избежать формальных вопросов. (Дается время для записи).

Теперь, зачитывая вопросы, ответьте на них сами».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какова ваша первая реакция на столь неожиданный поворот в содержании инструкции?
2. Какие чувства у нас возникали в процессе индивидуальной работы и работы группы в целом?

### **Процедура 7. Точка зрения**

Назначение: осознание уникальности каждого человека, побуждение участников группы к открытости.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и разделите его на 3 графы по вертикали. В первой графе следует написать ответ на вопрос: «Кто я?». Для этого необходимо написать 10 слов - эпитетов. Писать следует быстро, не раздумывая. Во второй графе нужно написать, как на этот вопрос ответили бы ваши родители. В третьей графе ответ на поставленный вопрос дает кто-то из группы. Для этого всем следует положить свои подписанные листочки на стол, перемешать. Затем каждый, не глядя, берет один из листов и заполняет третью графу. Листы с ответами снова складываются на стол, и каждый забирает свой».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах? О чем это может говорить?
2. Насколько хорошо вы сам себя знаете?

3. Как вы относитесь к самому себе?
4. Насколько сходны Я-концепция и представления других обо мне?

### **Процедура 8. Утраченные иллюзии**

Назначение: осознание представлений о внутренней картине мира.

Инструкция: «Каждый из нас на протяжении всей жизни сталкивается с задачей создания адекватной картины мира, которая помогала бы жить с радостью и оптимизмом и приносить пользу.

Представления о мире у всех очень разные, и если наш созданный нами образ входит в конфликт с реальностью, мы испытываем негативные чувства. Поэтому целесообразно работать над тем, чтобы наши представления не расходились с реальностью. Для этого иногда необходимо расстаться с определенными иллюзиями.

Любой из нас может назвать множество иллюзий, от которых он избавился в ходе своей жизни. И вполне возможно, что наша картина мира с течением времени становится яснее и реалистичнее. Учиться - это значит, помимо всего прочего, уметь от чего-то отказываться. И когда мы осознаем, от чего мы уже смогли отказаться, у нас прибавляется энергии для личностного развития.

Составьте перечень своих утраченных иллюзий, отнесясь к ним с уважением. Запишите их на отдельном листе бумаги».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Расскажите о том, с какими иллюзиями вы расстались.
2. Что вы чувствовали при этом?
3. Какой новый опыт вы получили?

### **Процедура 9. Приятие себя**

Назначение: осознание своих сильных и слабых сторон, позитивная реинтерпретация выявленных недостатков.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В левой колонке заполните графу «мои слабые стороны». В правой колонке соответственно «мои сильные стороны». Предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими слабыми сторонами, именно сегодня, на этом занятии. Не жалейте себя, заполняя левую половину таблицы. Слабые стороны есть у всех. Затем, напротив, каждого недостатка записываем по одному своему достоинству.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какую из колонок было легче заполнять? Почему?
2. Какую запись хотелось бы продлить?
3. Как вы думаете, почему это происходит? Интеграция опыта. Ритуал прощания.

## **Тема 1.5. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ**

*Цель:* развитие эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания людьми друг друга, развитие умений предоставлять и принимать обратную связь.

*Содержание:* введение понятия обратной связи, правил ее подачи. Презентация себя, получение обратной связи от группы, развитие перцептивных, сенситивных способностей. Рефлексия работы в группе. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки  
*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* понятие обратной связи и правила ее подачи; *уметь:* замечать и отражать индивидуальные особенности других участников группы, вербально и невербально предоставляя им конструктивную обратную связь; *владеть:* техникой "Я-высказываний".

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия

#### **Процедура 1. Введение понятия «обратная связь»**

Назначение: ознакомление с правилами подачи обратной связи.

Инструкция: «Обратная связь – это сообщение другому партнеру по общению того, как ты его воспринимаешь, что чувствуешь в связи с вашими взаимоотношениями, какие чувства вызывает у тебя его поведение.

Обратная связь – это информация не о том, что представляет собой тот или иной человек. Это в большей мере информация о тебе в связи с этим человеком.

При подаче обратной связи соблюдай правила:

1. Говори о том, что конкретно делает данный человек, когда его поступки вызывают у тебя те или иные чувства;
2. Если говоришь о том, что тебе не нравится в данном человеке, старайся в форме вопроса спросить, что он смог бы при желании в себе изменить;
3. Не давай оценок;
4. Не давай советов;
5. Используй технику "Я-высказываний" вместо "Ты-высказываний".

Пример 1. Обратная связь в виде "Ты-высказывания": "Мне кажется, ты обращаешь слишком большое внимание на "минусы" и не видишь положительных возможностей, которые в тебе есть, как у каждого человека..."»

Пример 2. Обратная связь в виде "Я-высказывания": "Я расстраиваюсь, когда вижу, как человек все свое внимание обращает на "минусы", не видя своих положительных возможностей или "плюсов". Мне кажется, нам надо срочно учиться искать эти "плюсы" и в себе, и в ситуации..."»

#### **Процедура 2. Ты напомнил мне...**

Назначение: развитие умений свободного ассоциирования для описания другого.

Инструкция: «Посмотрите внимательно на каждого участника группы. Обратитесь к каждому сидящему в кругу с фразой «Ты напоминаешь мне...». Скажите первое, что придет на ум, не думайте долго. Ассоциации могут быть разнообразными».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие ассоциации вызвали у вас наиболее сильные переживания?
2. Было ли что-то, что вас огорчило?
3. Что нового вы открыли для себя?

### **Процедура 3. Первое впечатление**

Назначение: приобретение опыта предоставления обратной связи.

Инструкция: «Вспомните, пожалуйста, тот момент, когда вы впервые увидели своего соседа слева. Вспомните то впечатление, которое у вас возникло в момент первого контакта. Составьте рассказ об этом впечатлении, используя правила обратной связи. После того, как все будут готовы, каждый поделится своими воспоминаниями».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства возникали при получении сообщений от других участников группы?
2. Удалось ли использовать правила «обратной связи»?

### **Процедура 4. Первая проба на роль**

Назначение: развитие перцептивных способностей.

Инструкция: «В центр круга ставится стул. Назовем его «стулом презентации». Каждый участник группы по очереди будет садиться на этот стул, а остальные участники представляют себя кинорежиссерами, которым предстоит снимать некий фильм. Для фильма, разумеется, нужно подобрать актеров, пригодных для исполнения той или иной роли. Вам нужно просто определить, какая роль по внешним признакам человека и особенностям поведения, которые вы успели заметить, в большей степени ему соответствует. Возможно, это роль героя из известного произведения: кинофильма, сериала, сказки. А может, вы снимаете совершенно новый фильм по собственному сценарию? Тогда опишите, пожалуйста, что это за герой, на роль которого способен претендовать человек на «стуле презентации»: его возраст, социальный статус, другие его характеристики, время действия фильма и т.п. Пожалуйста, кто первый?»

Участнику, сидящему на «стуле презентации», не нужно ничего говорить. Он только слушает мнения других. Не обязательно высказываться всем. Пусть говорят те, у кого уже появилось четкое представление о возможной роли кандидата».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что вы чувствовали, сидя на «стуле презентации»?
2. Какие роли, предложенные вам кинорежиссерами, вызвали недоумение или даже протест?
3. Какую роль вы бы сыграли с удовольствием?
4. Трудно ли, будучи кинорежиссером, определить роль, наиболее подходящую для каждого человека?
5. В каких случаях это удавалось достаточно легко?

### **Процедура 5. Мой портрет глазами группы**

Назначение: развитие умений и навыков невербальной коммуникации посредством графических методов.

**Инструкция:** "Сейчас вы будете работать в микрогруппах по 3-4 человека. Вы создаете психологический портрет на каждого из участников микрогруппы, применяя изобразительные средства. Исходите из единственного принципа: «Я вижу так! Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается. На втором этапе выполнения упражнения вы обсуждаете рисунки следующим образом: натуращик берет в руки каждый из рисунков; говорит о чувствах, которые тот в нем вызывает; интерпретирует изображение и выражает свое согласие или несогласие с портретом». «Художник» поясняет, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в рисунке.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Расскажите, как происходило обсуждение рисунков в микрогруппах.
2. Какой смысл имело для вас это упражнение?

Интеграция поученного опыта. Ритуал прощания.

### **Тема 1.6. МОЯ ГРУППА**

**Цель:** развитие способности к открытому общению, проявлению отрицательных переживаний, диагностика межличностных отношений к группе, развитие групповой сплоченности. Осознание ценностных ориентации участников группы в целом.

**Содержание:** рефлексия предыдущего занятия. Диагностика сплоченности и единства группы, сплоченности межличностных отношений. Проведение процедур, выявляющих устойчивость групп к ситуациям, вызывающим негативные эмоции участников друг к другу. Помощь группе в преодолении и переработке отрицательных переживаний для развития готовности принятия группы такой, какая она есть. Обсуждение ожиданий участников от группы. Развитие групповой сплоченности через организацию межличностного пространства участников. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

**Материалы:** бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: ожидания участников от работы в группе и понятия «психологической близости»/«дистанции»; *уметь*: анализировать структуру отношений в группе; замечать личностные изменения на фоне динамики группы; определять степень личностной вовлеченности в групповой процесс; осознавать возможности предоставления и получения поддержки от других участников; *владеть*: навыками доверительного и открытого общения.



## *Ход занятия*

### **Процедура 1. Рефлексия прошедших занятий тренинга**

**Назначение:** отслеживание динамики группы, подведение промежуточных итогов личностного развития участников.

**Инструкция:** «Поскольку группа переходит во вторую половину тренинга, для осознания тех изменений, которые произошли в вас и в группе в целом, предлагаю провести рефлексия предыдущих встреч».

*Вопросы для рефлексии:*

1. Что вы приобрели в процессе предыдущих встреч (положительное, отрицательное)?
2. От чего вы освободились?
3. Как изменилось ваше отношение к себе, к другим?
4. Что вы ждете от второй половины тренинга и как вы это собираетесь осуществлять?
5. Что вы хотите пожелать себе и ведущему?

### **Процедура 2. Проективный рисунок**

**Назначение:** выяснить изменение отношения каждого участника к группе в целом с начала тренинга и до настоящего момента.

**Инструкция:** каждый из членов группы на двух листах символически изображает, как он воспринимал свою группу в начале тренинга и как он видит ее сейчас. В оба рисунка необходимо поместить и себя (для рисования использовать цветные карандаши, мелки и фломастеры). По окончании рисования проводится обсуждение проективного рисунка.

Члены группы выкладывают перед собой на пол свои рисунки. Каждый из участников представляет свои работы в свободной форме. При презентации рисунков участнику необходимо обратить внимание на свое самочувствие, настроение во время рисования группы в прошлом и настоящем, определить, какова степень собственной комфортности на этом рисунке (по десятибалльной системе). Группа может задавать вопросы, уточнять.

### **Процедура 3. Скульптура группы**

**Назначение:** формирование образа группы; развитие групповой сплоченности через организацию общей деятельности; определение каждым участником степени вовлеченности в групповой процесс.

**Инструкция:** группе дается задание в течение 15-20 минут выстроить «скульптуру группы» (желательно без длительных обсуждений), отражающую отношения в группе на сегодняшний день. Когда скульптура построена, каждый из участников по одному выходит и, внимательно осматривая скульптуру со стороны, отвечает для себя на вопросы:

1. Какие чувства вызывает эта скульптура?
2. Какими «качествами» обладает скульптура?
3. Хотите ли вы что-нибудь в ней изменить?

Когда каждый из участников осмотрел скульптуру, проводится групповое обсуждение в круге.

#### **Процедура 4. Восковая палочка**

Назначение: выявление степени доверия к группе; получение поддержки каждым участником от группы.

Инструкция: в круг становится один участник группы. Группа располагается вокруг него плотным кольцом. Участник пробует расслабиться, и группа начинает раскачивать его, передавая, друг другу. В кругу должен побывать каждый участник.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как чувствовал себя, когда находился в кругу?
2. Насколько удалось довериться группе?

#### **Процедура 5. Групповое проективное рисование**

Назначение: развитие групповой сплоченности.

Инструкция: вся группа на большом листе бумаги, используя цветные карандаши или фломастеры, рисует общий рисунок на тему: «Наша группа». Содержание рисунка определяется самими участниками по ходу работы (тренер в упражнении не участвует и не вмешивается в его прохождение).

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства вызывает у вас получившийся рисунок?
2. Как вы себя чувствовали во время выполнения задания?
3. Каков ваш вклад в общий рисунок?

#### **Процедура 6. Необитаемый остров**

Назначение: диагностика стилей взаимодействия в группе, развитие психологических умений, необходимых для эффективного решения групповых задач, развитие внимания друг к другу.

Инструкция: «Представьте, что вы все попали на необитаемый остров. Когда вас спасут и смогут ли вообще это сделать - неизвестно. Естественно, перед вами стоит задача, во-первых, выжить и, во-вторых, остаться при этом цивилизованными людьми. Попытайтесь решить эти задачи в течение 45 минут».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Оцените результаты совместной деятельности (все ли необходимые условия для жизни созданы, насколько учтены пожелания каждого участника).
2. Существовал ли общегрупповой стиль взаимодействия (авторитарный, демократический, либеральный), кто его задавал, какие стили взаимодействия участники обнаружили у себя.
3. Цели взаимодействия участников (решение проблемы, общение с другими, не остаться одному и т.д.).
4. Наличие конфликтов (содержательные или личностные, их причины, результаты и т.д.).
5. Чувства, которые возникали у участников в процессе работы, и после ее окончания, их причины и последствия.
6. Участники группы делятся своими переживаниями. В обсуждении возникают идеи о влиянии ценностей и установок каждого на межличностные отношения в группе.

## **Процедура 7. Социометрия**

**Назначение:** определение статуса каждого участника в структуре групповых взаимодействий.

**Инструкция:** каждый из членов группы поочередно становится в центр круга. Все остальные располагаются от участника в центре на таком расстоянии, которое символизирует психологическую дистанцию между членами группы.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Легко ли было определить психологическую дистанцию?
2. Что вы чувствовали, когда вокруг вас определенным образом располагались участники группы?

## **Процедура 8. Подведение итогов**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что я могу дать группе?
2. Что я ожидал от группы и что получил?
3. С чем ассоциируется группа?

Рефлексия индивидуального состояния. Ритуал прощания.

## **Тема 1.7. МИР ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ**

**Цель:** расширение личностного опыта переживания эмоций.

**Содержание:** рефлексия предыдущего занятия. Актуализация собственных эмоциональных переживаний в ситуации «здесь и теперь». Обеспечение групповой поддержки и безопасности при актуализации эмоционального состояния. Развитие готовности к экспериментированию с эмоциональными переживаниями. Выражение эмоций в действиях. Развитие сензитивности восприятия с помощью символического отображения эмоции в рисунке и его вербального описания. Исследование альтернативных форм переживания эмоций. Формирование безоценочного отношения к эмоциям. Знакомство с разнообразными эмоциональными состояниями и их ролью в жизни человека. Практика собственных эмоциональных переживаний. Развитие умений невербального предъявления эмоций и понимания эмоциональных состояний других людей. Использование обратной связи для самодиагностики состояний. Вербализация чувств к «негативным» эмоциям других членов группы. Развитие эмпатии. Осознавание собственного эмоционального состояния и его влияния на групповое настроение. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

**Материалы:** бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: классификацию эмоций; *уметь*: вербально и не вербально предъявлять эмоции и понимать (определять) эмоциональные состояния других людей; проводить самодиагностику эмоционального состояния; отреагировать пережитый негативный или позитивный опыт на чувственном уровне в рассказе о нем; развивать спектр своих осознаваемых переживаний; *владеть*: навыками чувственного отражения.

## *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

### **Процедура 1. Мое самочувствие**

Назначение: приобретение личностного опыта осознания эмоций.

Инструкция: «Вербализируйте собственные эмоциональные переживания в ситуации «здесь и теперь».

### **Процедура 2. Выражение эмоции в действии**

Назначение: получение опыта выражения эмоций через действия.

Инструкция: «Выберите из группы участников, схожих по эмоциональному состоянию. Объединитесь в подгруппы по 3-4 человека.

Постарайтесь выполнять те действия и движения, которые вы обычно совершаете в данном эмоциональном состоянии. По завершении обсудите в подгруппе свой способ выражения эмоций».

### **Процедура 3. Рефлексия в кругу**

Назначение: обеспечение групповой поддержки и безопасности при актуализации эмоционального состояния.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что вы делали, когда испытывали, то или иное эмоциональное состояние?
2. Насколько это было легко или трудно?
3. Что происходило с вашим телом?

### **Процедура 4. Нарисуй эмоцию**

Назначение: развитие сензитивности восприятия посредством символического отображения эмоции в рисунке.

Инструкция: «Изобрази свою эмоцию с помощью рисунка. Твои художественные способности не имеют значения. Главное – прислушаться к своим эмоциям и нарисовать их. Можно использовать цветные карандаши.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какая эмоция изображена на вашем рисунке?
2. Какие цвета вы использовали?
3. Что было фигурой, что – фоном?

### **Процедура 5. Групповое обсуждение альтернативных форм переживания эмоций**

Назначение: рефлексия собственных эмоциональных переживаний, акцентирование необходимости безоценочного отношения к эмоциям.

Инструкция: групповое обсуждение для принятия альтернативных форм переживания эмоций проводится с использованием следующих вопросов.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как вы справляетесь с неудобными эмоциональными состояниями?
2. Для чего вам нужны гнев, страх, обида, печаль, отвращение и т.д.?
3. Всегда ли вы можете сами справиться с негативными эмоциями без посторонней помощи?
4. У кого вы можете получить поддержку, когда испытываете отрицательные эмоции?

## **Процедура 6. Беседа об эмоциях**

**Назначение:** информирование участников тренинга о разнообразных эмоциональных состояниях, различных формах их выражения и значении эмоций в психической жизни человека.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие эмоции вы переживаете чаще всего?
2. Как вы различаете свои «хорошие» и «плохие» эмоции?
3. Какие действия вы совершаете при переживании тех или иных эмоций?
4. Какова роль эмоций в вашей жизни?

## **Процедура 7. Актуализация эмоциональных переживаний**

**Назначение:** расширение личностного опыта переживания эмоций.

**Инструкция:** «Встаньте в круг. Сейчас вы будете ходить по лесу. Тот из вас, чье имя я назову, предложит какую-либо реальную или фантастическую ситуацию. Каждый попробует представить себя в этой ситуации. Постарайтесь осознать те чувства, которые при этом возникают. Итак, я начну: «Мы идем по густой чаще леса...»

Далее через каждые одну - две минуты тренер вызывает имя следующего члена группы. В ходе обсуждения имеет смысл обратить внимание на следующие моменты: одна и та же ситуация вызывает у разных людей очень разные, порой полярные состояния; люди обладают разной способностью переходить от одного состояния к другому, и эту способность можно развивать; легче представить себя в тех ситуациях, которые чаще всего встречаются в жизни; воспроизведение характерных для той или иной ситуации жестов, походки или позы облегчают погружение в нее, осознание специфических состояний и чувств, которые в ней возникают.

Примеры ситуаций, предложенных участниками в разных тренинговых группах: спешим в театр; оказались на приеме у английской королевы; идем по лесу, где очень много комаров; ходим по картинной галерее; в магазине пробираемся в полке к прилавку; идем по узкой тропинке в горах, по болоту, по берегу моря, по битому стеклу босиком и т.д.»

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие состояния у вас возникали в разных ситуациях?
2. В какой из предложенных ситуаций вам было легче всего себя представить? Какой - сложнее?

## **Процедура 8. Скульптура «Эмоция»**

**Назначение:** развитие умений невербального предъявления эмоций и понимания эмоциональных состояний других людей.

**Инструкция:** «Вспомните какое-либо эмоциональное переживание, которое вы обычно оцениваете как «плохое». Продемонстрируйте его участникам группы в виде скульптуры. Участники группы стараются почувствовать состояние автора скульптуры. При желании и согласии автора можно «переваять» (скорректировать) в скульптуру с целью изменения его эмоционального состояния».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие эмоции были представлены и на какие они были изменены?

2. Как это угадывалось по положению тела и характерной мимике?
3. Как вы обычно телесно реагируете на негативные эмоции?
4. Удалось ли в процессе выполнения упражнения изменить ваше эмоциональное состояние с помощью положения тела?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## **Тема 1.8. ВОЗВРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВО**

*Цель:* осознание личностных ресурсов через актуализацию детских переживаний, понимание роли детства в развитии индивидуальности; осознание значимых отношений с близкими людьми, их роли в процессе взросления.

*Содержание:* рефлексия предыдущего занятия, актуализация детских переживаний через воспоминание «атрибутов» детства: любимых игрушек, комнаты, в которой проходило детство. Проживание и принятие событий детства. Осознание ресурсной роли детского опыта. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *уметь:* анализировать роль детства как начального этапа становления личности; выделять наиболее значимые события раннего опыта и значимых других, повлиявших на дальнейшее развитие; находить ресурс пережитой(-емой) детской позиции и использовать его в контексте прочих Эго-состояний; *владеть:* навыками структуризации пережитого опыта на основании рассказа о нем.

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

#### **Процедура 1. Детские имена**

*Назначение:* психомоторная разминка, введение в тему занятия.

*Инструкция:* «Объединитесь в пары. Желательно выбрать себе в партнеры человека, с которым вы меньше всего знакомы. По очереди расскажите друг другу о том, как вас называли в детстве родители, друзья, знакомые. Вспомните свои детские клички и прозвища. Затем вернитесь в общий круг и представьте друг друга».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какое из ваших имен, кличек, прозвищ было самым любимым?
2. Какое не нравилось?
3. Изменилось ли отношение к имени теперь?
4. Что вы чувствовали, рассказывая об этом?
5. Изменилось ли что-нибудь в представлениях о партнере после выполнения упражнения?

#### **Процедура 2. Любимая игрушка детства**

*Назначение:* актуализация позитивных переживаний детства.

**Инструкция:** «Объединитесь в микрогруппы по 3-4 человека. Пусть каждый из вас расскажет о вашей любимой игрушке. Как она появилась у вас? Как вы обращались с ней? Сохранилась ли она?»

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие рассказы вас удивили? Почему?
2. Какой рассказ вас больше всего растрогал?
3. Как вы себя сейчас чувствуете?

### **Процедура 3. Игрушка**

**Назначение:** осознание себя путем принятия игровой роли, развитие групповой сплоченности.

**Инструкция:** «Возьмите игрушку, внимательно посмотрите на нее. Представьте себе, что на какое-то время вы стали тем, кого держите в своих руках. Побудьте какое-то время в этой роли. Скажите что-нибудь от имени игрушки».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?
2. Какие воспоминания из детства актуализировались?

### **Процедура 4. Детская комната**

**Назначение:** развитие доверительных отношений в группе, фасилитация осознания личностных ресурсов.

**Инструкция:** «Вспомните комнату, в которой вы жили в детстве. Возьмите листок бумаги и нарисуйте ее подробно. На выполнение первой части этого задания вам отводится 10 минут. Затем разделитесь на пары и поговорите о том, что каждый из вас нарисовал».

Затем участники возвращаются в общий круг. Ведущий предлагает одному из членов группы, детские воспоминания которого были наиболее интенсивными, выступить в роли протагониста. Далее проводится психодрама «Детская комната».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как вы чувствовали себя в роли персонажа (предмета) детской комнаты?
2. Что из своей собственной жизни вы привнесли в эту роль?
3. Что чувствовали зрители, наблюдая за психодраматическим действием?
4. Что чувствовал протагонист? Какой новый опыт он получил?

Процесс интеграции полученного опыта должен включать обсуждение ресурсной роли детских воспоминаний, а также того, что было утрачено, а что приобретено в процессе взросления.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## **Тема 1.9. ИСТОРИЯ СЕМЬИ**

**Цель:** осознание семейных ценностей, родительских установок и их влияния на развитие индивидуальности участников.

**Содержание:** рефлексия предыдущего занятия. Воспоминания о себе в родительской семье. Семейные ценности, родительские установки. Влияние родителей на выбор жизненного пути. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *уметь*: выразить отношение к сложившейся семейной ситуации; искать причины удовлетворенности/неудовлетворенности семейным положением; анализировать опыт отношений с родительскими фигурами; осознать выработанную в семье систему норм и ценностей, ее влияние на выбор жизненного пути и партнера; *владеть*: навыками самопознания и самораскрытия.

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

#### **Процедура 1. Круг влияний**

**Назначение:** развитие самопознания, самораскрытия и самосмирения через изучение семейной истории.

**Инструкция:** «Начертите небольшой круг в центре листа. Впишите в него свое имя. Расположите вокруг людей, которые оказали влияние на ваше взросление и воспитание до 18 лет. Их воздействие может быть как позитивным, так и негативным. Проведите линии к этим людям от вашего круга. Чем их влияние больше, тем соединительные линии должны быть толще и короче. Чем влияние меньше, тем линия длиннее и тоньше. Напишите:

1. Имена этих людей.
2. Их роль по отношению к Вам (мать, отец, друг, учитель и т.д.)
3. Прилагательное или короткую фразу, описывающую ваши взаимоотношения с ними. Затем объединитесь по 3-4 человека и поделитесь своими рассказами друг с другом».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства у вас возникали во время выполнения упражнения?
2. Каково место родителей среди значимых других?
3. Были ли какие-то открытия?

#### **Процедура 2. Работа с семейной метафорой**

**Назначение:** осознание характера отношений в родительской семье с помощью метафоры.

**Инструкция:** «Вся жизнь человека проходит в семье. Если вам удастся увидеть, услышать и/или прочувствовать отношения, сложившиеся в родительской семье, то вы можете гораздо более успешно двигаться в своем личностном развитии, более успешно строить собственные семейные отношения. В течение 2-3 минут представьте отношения в родительской семье в виде метафоры (название сказки, пословица, поговорка, притча, басня, слова из песни и т.д.). Каждый участник группы представляет свою метафору».

*Вопросы для обсуждения:* Хотелось бы вам сохранить и перенести данную метафору на собственные семейные отношения (предполагаемые, либо уже существующие) или, напротив, хотелось бы что-то изменить?



### **Процедура 3. Семья**

Назначение: развитие аналитических способностей через понимание распределения между членами семьи поддержки и агрессии, а также формы их выражения.

Инструкция: «Схематично нарисуйте родительскую семью. Красными стрелками обозначьте агрессию, синими - поддержку». Выберите партнера для дальнейшей работы. В парах обсудите характер распределения стрелок (количество, направленность, односторонность/многосторонность, изолированность). Каким образом, на ваш взгляд, определенным членам семьи удавалось избегать агрессии? Кому в семье приходилось тяжелее/легче всего? На ком лежала ответственность? Кто больше других поддерживал вас? Кто нуждался в поддержке?»

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения упражнения?
2. С чем новым вы столкнулись?

### **Процедура 4. Проектирование семьи**

Назначение: осознание семейных ценностей и родительских установок, их влияния на развитие личности, на выбор жизненного пути.

Инструкция: «Напишите пять положительных примеров из своего детского опыта. Постарайтесь понять, что именно в них хорошего? Напишите пять примеров негативного отношения к вам, которые плохо повлияли на вас, и так же их проанализируйте. Возьмите список отрицательных примеров и постарайтесь понять, чего хотели добиться от вас родители таким способом. Сейчас, глазами взрослого человека, вы можете увидеть то, чего не понимали тогда. Вспомните пять моментов из вашего детства, каких бы вам хотелось избежать в вашей семье (с вашими детьми)».

*Вопрос для обсуждения:*

1. Какова роль вашего детского опыта в проектировании собственной семьи?

Рефлексия индивидуального состояния. Ритуал прощания.

## **Тема 10. ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ И ЗНАЧИМЫЕ ДРУГИЕ**

Цель: осознание значимых событий и особенностей межличностных отношений со значимыми другими.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Информирование о значимости осознания себя во времени. Временная и пространственная интеграция о времени жизни, прошлом, настоящем и будущем. Рефлексия событий жизненного пути. Определение актуальности прошлых событий посредством установления их значимости для будущего. Расширение осознания Я-отношений со значимыми другими. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Материалы: бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки

Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:

В результате лабораторного занятия студент должен уметь: анализировать события жизненного пути; искать взаимосвязи между разными его временами: прошлым настоящим и будущим; производить оценку Я-

отношений со значимыми другими; *владеть*: навыками рефлексии этапов жизненного пути и развиваемых отношений.

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия

#### **Процедура 1. Информирование**

«Насущное отходит вдаль, а давность, приблизившись, приобретает ясность». Эти строки В. Гете наилучшим образом отражают сущность человеческого сознания, для которого часто очень мало значит настоящий момент, а события прошлого или мечты могут захватить все существо человека. И в этом мире воспоминаний и грез ему может быть уютно и спокойно. Время проходит, а человек прибывает в мирке, который он создал. Что мы делаем со своим временем? Что мы делаем со своей жизнью? Некоторые люди живут так, как будто, они бессмертны, другие же всегда суетятся и спешат. Все мы находимся в пути, который ведет из прошлого через настоящее в будущее. И каждый из нас проходит этот путь по-своему. Каждый приобретает свой собственный жизненный опыт. К сожалению, становясь старше, люди теряют удивительную способность, которая для детей очень естественна - жить настоящим моментом. Прошлое они проектируют на настоящее и будущее, ожидая и опасаясь его повторения. Однако, прошлое в прошлом, а будущее еще не наступило, существует только настоящее и вся сила в настоящем моменте. И сегодня, вспоминая прошлые события, мы будем учиться жить настоящим. Мы также будем говорить о людях, которые важны для нас. Осознавая себя во времени и осознавая свои отношения со значимыми другими, мы сможем лучше понять, кто мы есть на самом деле.

Живите осознанно во времени и находите время для важных дел.

Находите время для работы, это - условие успеха.

Находите время для размышлений, это - источник силы.

Находите время для игры, это - секрет молодости.

Находите время для чтения, это - основа знаний.

Находите время для дружбы, это - условие счастья.

Находите время для мечты, это - путь к звездам.

Находите время для любви, это - истинная радость жизни.

Находите время для веселья, это - музыка души.

#### **Процедура 2. Без маски**

Назначение: самораскрытие, развитие доверительных отношений в группе.

Инструкция: тренер предлагает участникам поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Для этого в центре круга, на стуле лежит стопка карточек с незаконченными предложениями. Участники будут по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в ней.

*Примерное содержание карточек:*

Особенно, мне нравится, когда люди, окружающие меня...

Мне очень трудно забыть, но я...  
Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...  
Мне бывает стыдно, когда я...  
Особенно меня раздражает то, что я...  
Мне особенно приятно, когда меня...  
Иногда люди не понимают меня, потому что я...  
Когда я был маленький, я часто...  
Мои родители...  
Мои друзья...  
Наступит тот день, когда...  
Скоро Я...  
Я не могу забыть...  
Бывало, что я...  
Самый радостный день в моей жизни...  
Моя мечта...  
Больше всего я хотел бы в жизни...  
Смерть...  
Жизнь...  
Когда я думаю о будущем...  
Самый грустный день в моей жизни...  
Раньше Я...  
Мои планы...  
Если б я мог...  
Меня беспокоит...  
Мне интересно...  
Однажды меня напугало то, что...  
Я всегда хотел...  
Скрываю...  
Я радуюсь...  
Я мог бы быть очень счастливым, если бы...  
Дома...  
Моя семья...

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как вам было быть откровенными?
2. Какие фразы особенно вас взволновали?

### **Процедура 3. Наше отношение ко времени**

Назначение: временная и пространственная интеграция представлений о времени жизни, прошлом настоящем и будущем.

Инструкция. Участникам предлагается: 1) закончить фразы и обосновать свою мысль: «Время жизни...», «Настоящее, Я думаю, продолжается от... и до....»; 2) изобразить на листе бумаги свои представления о прошлом настоящем и будущем в виде трех окружностей, 3) прокомментировать свои рисунки.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства вызвали у вас ваши рисунки?

2. Что бы вы хотели изменить в своих рисунках?

3. Как вы думаете, отражают ли модели времени личностные особенности их авторов?

#### **Процедура 4. Горы и долины**

Назначение: рефлексия событий жизненного пути; определение актуальности прошлых событий посредством установления их значимости для будущего.

Инструкция. Участники делятся на группы по 4 человека. Каждая группа должна сесть отдельно от других групп. В левой части листа бумаги (А 4) участники ставят точку и пишут дату рождения, в правой части - ставят точку и пишут сегодняшнюю дату. Предложите участникам подумать о самых значительных событиях в своей жизни - и хороших и плохих. Каждый участник на своем листе проводит линию от точки в левой части листа к точке в правой части. Применительно к каждому хорошему событию участники проводят линию вверх так, чтобы получилась гора. Чем значительнее и лучше событие, тем значительнее должна быть гора. Применительно к плохому событию - проводится линия вниз, чтобы получилась долина, в виде впадины. Чем хуже событие, тем глубже впадина. Надо поставить дату и название каждого события. После окончания рисования графиков, каждый должен объяснить свой график остальным участникам.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие из прошлых событий продолжают оказывать влияние на вашу жизнь и могут повлиять на ваше будущее?
2. Каким образом и почему?
3. Хотели бы вы, чтобы какие-то события вашей жизни повторились?
4. Какой должна была бы быть ваша жизнь, чтобы вы могли назвать ее совершенной?
5. Какие события в вашей жизни такие же, как и у других участников, что вы чувствуете в связи с этим?

#### **Процедура 5. Жизненный шаг**

Назначение: рефлексия этапов жизненного пути; эмоциональное отреагирование негативных переживаний, связанных с событиями прошлого.

Инструкция. Для выполнения этого задания участнику предлагается рисунок, на котором каждый кружок обозначает год или период жизни. Необходимо вспомнить год за годом свою жизнь и, используя цветные карандаши, символы и цветом зарисовать каждый кружок в соответствии с теми чувствами, которые преобладали в тот год или период. Затем участники распределяются парами и с помощью открытых вопросов проясняют, что происходило с человеком, что он переживал тогда, каким чувствам соответствуют использованные символы и цвета, какие чувства у него возникают «здесь и сейчас».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как происходило обсуждение в парах?
2. Какие новые мысли и чувства вы пережили при общении друг с другом?

#### **Процедура 6. Крути отношений**

Назначение: расширение осознания Я-отношений со значимыми другими с помощью графического представления.

**Инструкция.** Участникам предлагается вспомнить и записать имена тех людей, общение с которыми для них важно. Затем на бумаге представить в графической форме характер взаимоотношений с каждым из них, выбрав один из вариантов: А) «порознь», Б) «рядом», В) «вместе». Круги, с помощью которых участники изображают себя и другого должны быть в диаметре не менее 5 см, так как в них можно написать свои свойства личности и качества другого, определяющие характер взаимоотношений. Далее, можно также представить в графической форме желаемый характер отношений в будущем с этими людьми. Затем результаты индивидуальной работы обсуждаются в микрогруппах.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как вы думаете, что лежит в основе изменения отношений?
2. Возможно, что-то должно измениться в вас самих, для того чтобы изменились отношения?

### **Процедура 7. Благодарность духовным родителям**

**Назначение:** развитие чувства признательности к значимым другим, самостоятельности и ответственности.

**Инструкция:** «У каждого из нас в жизни есть люди, которые нас поддерживали и помогали нам развиваться. Они любили нас, ценили и учили, были внимательны к нашим успехам и провалам. Таких людей можно назвать духовными родителями, и не так важно, сколько им лет. Некоторые из них, возможно, были членами нашей семьи, другие нет. С одними мы общались подолгу, с другими – встречи были кратковременными. От них мы перенимали те или иные качества, и глазами смотрели на мир. Запишите имена, которые вам вспоминаются. (10 минут). Теперь выберите из них несколько человек и напишите им слова благодарности. В этих кратких посланиях выразите то, что вам хотелось бы сказать им сегодня. Кем вы стали? Чем они нам помогли?».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что дают человеку духовные родители?
2. Представьте, что в вашей жизни не было таких людей. Каким бы вы стали? Что могло бы быть?

Рефлексия индивидуального состояния. Ритуал прощания.

## **Тема 1.11. ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ И ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Цель:** осознание и конкретизация жизненных целей и перспектив, принятие на себя ответственности за их реализацию; развитие способности принимать решения и делать выбор, выявление представлений о своем идеальном Я и реальном Я.

**Содержание:** рефлексия предыдущего занятия. Определение позиции по отношению к собственной жизни. Оценка жизненной ситуации в различных сферах жизнедеятельности. Определение своих жизненных ценностей, целей, перспектив и планов. Осознание ответственности личности за их достижение. Усвоение умений составления алгоритма достижения целей.

Информирование о слагаемых эффективной, целеустремленной личности. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: понятие Я-концепции и ее модальности Я-реальное, Я-идеальное; *уметь*: анализировать отношение к собственной жизни; конкретизировать жизненные цели и перспективы; подводить результаты работы группы; *владеть*: навыками целеполагания.

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия

#### **Процедура 1. Девиз**

Назначение: осознание жизненных принципов.

Инструкция: «Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где имеется большой выбор различных по цвету и модели майок. Вам предстоит выбрать майку по вашему вкусу, подобрать цвет, модель. Кроме того, на вашей майке написан девиз вашей жизни или, по крайней мере, принцип, которому вы следуете или хотели бы следовать. Если вы не любите майки с надписями, то у вас есть возможность выбрать майку, надпись на которой прочесть можете только вы».

*Обсуждение:*

Группы поочередно рассказывают о своем выборе. Остальные могут задавать вопросы, уточняющие проясняющие жизненные принципы. После окончания рассказов следует предоставить возможность каждому участнику рассказать, почему он сделал тот или иной выбор, какие чувства он испытывал, выполняя задание.

#### **Процедура 2. Мои желания**

Назначение: уменьшение сопротивления для предъявления своих целей.

Инструкция: Группа разбивается на тройки, в каждой из них есть «говорящий», «слушающий» и «наблюдающий». В течение 3 минут «говорящий» рассказывает о своих желаниях, начиная каждый раз с фразы «Я хочу...». Слушающий внимательно слушает, соглашается, поддерживает и принимает. Наблюдатель фиксирует невербальные проявления. По окончании упражнения участники в тройках делятся своими мыслями и переживаниями, обращая внимание на то, о чем говорилось легко и свободно, где могли быть страхи, запреты. Затем происходит обмен ролями в тройках.

#### **Процедура 3. Информирование**

У каждого из нас есть определенное представление о самом себе, о тех ролях, которые мы играем в жизни, о своих сильных и слабых сторонах, об особенностях своей личности. Это представление о том, какие мы есть, называется Я-реальным. Но у каждого из нас есть также представления о том, какими мы хотели бы быть, или Я-идеальное. Мы чувствуем себя счастливыми, когда можем жить в соответствии со своим образом себя,

стремясь к Я-идеальному. Осознать то, какими мы хотим себя видеть, значит начать становиться такими. Сила желания действует всегда в согласии с нашим истинным «Я». Этот вывод очень точно сформулировал Гете: «Наши желания – это предчувствия тех способностей, которые таятся в нас. Предвестники того, что мы в состоянии свершить. Сила воображения представляет вне нас и в будущем то, что мы можем и что хотим. Мы испытываем страстное желание того, чем в глубине уже обладаем». Другим условием самореализации личностью своей сущности являются цели и конкретные действия для их достижения, позволяющие человеку приблизиться к Я-идеальному, а также, возможно, увидеть и осознать некоторые иллюзии в отношении самого себя.

#### **Процедура 4. Я-концепция**

Назначение: осознание содержания Я-реального и Я-идеального, степени их соответствия друг другу.

Инструкция: Я-концепция – это своеобразное видение человеком себя, своей личности. Каждый из нас имеет свою Я-концепцию, наличие которой делает нас уникальными, единственными в своем роде, отличающимися от всех остальных людей.

Сейчас вам предстоит описать свою Я-концепцию, но не одну, а две. Первая из них – это ваши представления о себе-реальном, таком, какой вы есть на самом деле. Вторая – это описание себя-идеального, такого, каким вам бы хотелось быть. Я-идеальное – это тот образ, к которому вы стремитесь, те качества и характеристики, которыми вы хотели бы обладать. Чтобы вам было легче сориентироваться, вам предлагается следующая схема:

а) вначале опишите свои личностные качества, реальные и идеальные:

Я-реальное

- 1.
- 2.
- 3.

Я-идеальное

- 1.
- 2.
- 3.

б) после этого опишите роли, которые вы исполняете реально, в настоящее время, а также те, какие бы вы хотели исполнять:

Я-реальное

- 1.
- 2.
- 3.

Я-идеальное

- 1.
- 2.
- 3.

в) теперь опишите цели, ради которых вы живете сейчас, и цели, ради которых вам хотелось бы жить:

Я-реальное

- 1.
- 2.
- 3.

Я-идеальное

- 1.
- 2.
- 3.

Объединитесь в микрогруппы по 4 человека и поделитесь друг с другом полученными впечатлениями.

*Вопросы для обсуждения:*

1. В чем состоит сходство?
2. Каковы различия?
3. Как вы считаете, с чем связаны эти различия?
4. Что нового вы узнали о себе, выполняя это задание?
5. Как вы можете использовать этот опыт?

Когда ответите на поставленные вопросы, объединитесь в микрогруппы по 4 человека и поделитесь друг с другом полученными впечатлениями.

### **Процедура 5. Идеальная форма**

Назначение: актуализация участниками представлений об идеальной форме как средстве фасилитации развития гармоничного образа себя.

Инструкция. Участникам группы предлагается выполнить поэтапно следующее: «Подумайте о какой-нибудь форме, которая на ваш взгляд, достигла совершенства идеала. Это может быть форма из мира неживой природы - кристалл или драгоценный камень; из растительного мира - например, цветок, дерево; из животного мира - лошадь, дельфин; из мира природных явлений - радуга, гроза и др.; и, наконец, из мира искусства - стихи, картина, скульптура. Рассмотрите форму, которую вы представили во всех деталях. Прочувствуйте эту форму, испытав радость от соприкосновения с силой и красотой идеала».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что вы представили? Расскажите о воображаемой идеальной форме.
2. Что вы чувствуете, когда думаете об этой форме?
3. Можно ли такого рода идеальные формы, гармоничные и совершенные, обнаружить в людях, которые вас окружают? Если да/нет, то почему?

### **Процедура 6. Проективный рисунок**

Назначение: исследование соотношения Я-реального и Я-идеального с помощью проективных техник.

Инструкция. Участникам тренинга предлагается выполнить 2 рисунка на разных листах: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». Авторы рисунков должны остаться для группы неизвестными. Ваши художественные способности не имеют значения.



После выполнения задания все рисунки раскладываются попарно в центре комнаты. Произвольно выбирается одна пара рисунков. Необходимо разместить их так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунках. Важно не формальное описание, а ощущения от рисунков: каким автор видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. После того как все желающие высказались, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор объявляет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее значимые для него реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки.

### **Процедура 7. Жизненные перспективы**

Назначение: отработка умений ставить цели и планировать их достижение, развитие способности принимать решения и быть ответственным за свой выбор.

Инструкция: «В предыдущем упражнении вы говорили о своих желаниях. Речь фактически шла о множестве целей, которые можно реализовать. Для достижения желаемого необходимо их упорядочить, оценить степень их важности, спланировать нужные действия и понять, какие личностные ресурсы для этого понадобятся.

Возьмите листок бумаги, разбейте его на 4 колонки и озаглавьте их «Мои цели», «Их важность для меня», «Мои действия», «Мои ресурсы». Последовательно заполните колонки, начните с первой и запишите, чего вы хотите именно сейчас, в течение недели, месяца, полугода, года. Наметьте и более далекие цели, например, чего бы вы хотели достичь через 5, 10 лет. Во второй колонке оцените список ваших целей по степени важности их для вас, используя шкалу от 10 (наиболее значимые) до 1 (наименее значимые). В третьей колонке обозначьте те действия, которые необходимо выполнить для реализации каждой цели. В четвертую колонку необходимо записать ваши личностные качества, способности, те ресурсы, которые вам необходимы для достижения намеченного.

Далее организуется работа в парах, где участники группы помогают друг другу осознать и принять самую важную цель. Итогом работы должно стать формулирование утверждения о самой важной цели. Утверждение - это краткое заявление о том, чего хочет человек. Чтобы быть эффективным, утверждение должно быть:

- конкретным;
- кратким;
- сформулированным позитивно;
- включать собственные действия, собственные качества, необходимые изменения в нас самих, а не в других людях;
- написано в настоящем времени, как реально существующее.

Затем в кругу каждый рассказывает о своей самой важной цели.

### **Процедура 8. Чемодан**

Назначение: актуализация их личностных ресурсов, получение поддержки от участников тренинга.

Инструкция: «Наша работа в рамках тренинга личностного роста подходит к концу. Однако перед тем, как вы разойдётесь, соберём чемодан каждому из вас. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Туда мы «положим» те качества каждого из нас, которые способствуют дальнейшему личностному росту, и те, которые ему мешают. Чемодан мы будем собирать в отсутствие человека, а когда мы закончим, то мы пригласим его и вручим чемодан. Он должен его взять и унести с собой, не задавая вопросов.

Собирая чемодан, мы будем придерживаться некоторых правил:

- В чемодан можно положить как позитивные, так и негативные качества,
- Каждое качество будет помещаться в чемодан только с согласия всей группы. Если хотя бы один из вас не согласен, то группа может попытаться его убедить в правильности своего решения. Если это не удастся сделать, качество в чемодан не кладётся;
- Положить в чемодан можно как те качества, которые проявились в ходе работы группы, так и те, которые могли бы быть для него полезными;
- Руководить сбором чемодана будет каждый из вас по очереди.

Просьба не забывать указанные правила в ходе обсуждения.

После «сбора чемодана» предлагается обсудить те личностные достижения участников группы, которые стали возможными благодаря совместной работе в тренинге. Для этого каждый по кругу продолжает одну и ту же фразу: «Благодаря группе, я...».

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## Раздел 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ

### Тема 2.1. Я В ОБЩЕНИИ. СТИЛИ ОБЩЕНИЯ

*Цель:* актуализация правил групповой работы и базовых понятий. межличностное взаимодействие, межличностные отношения, общение, стили общения.

*Содержание:* информирование участников о целях социально-психологического тренинга общения, обсуждение и принятие основных правил/норм общения между участниками группы, выработка дополнительных правил общения. Знакомство с новыми участниками группы. Организация деятельности участников тренинга направленной на создание атмосферы доверия, снижение психологических защит. Самопрезентация стиля общения участников группы. Определение трудностей и ошибок в межличностном взаимодействии. Осознание зоны ближайшего саморазвития в общении. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, ручки, мячи.

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: цели социально-психологического тренинга общения; его основные понятия («межличностное взаимодействие», «межличностные отношения», «общение»); групповые правила и нормы; *уметь*: использовать вербальные и невербальные способы установления контакта; определять стили общения; анализировать собственные трудности и ошибки в межличностном взаимодействии; осознавать возможности интерпретационных искажений при восприятии качеств и отношений других людей (феноменов межличностного восприятия: эффекта ореола первого впечатления, новизны, стереотипизации и др.); *владеть*: навыками самопрезентации стиля общения в группе.

#### *Ход занятия*

Вступительное слово тренера: "Сегодня наша группа начинает новый цикл тренинговых занятий. Как вы помните, в процессе тренинга личностного роста мы занимались различного рода психологической деятельностью, направленной на осознание и позитивное изменение своих личностных особенностей, на открытие и творческую реализацию своей человеческой уникальности. Группа в целом, и каждый её участник довольно успешно поработали в этом направлении. На тренинге, который мы начинаем сегодня, работа по самоизучению и самосовершенствованию, безусловно, будет продолжена. Сохранятся неизменными также те основные правила и принципы, в соответствии с которыми мы строили наше групповое взаимодействие. Имеет смысл вспомнить и перечислить сейчас эти правила, так как они имеют большое значение для нашей дальнейшей работы (Участники группы озвучивают принципы работы в группе самостоятельно, без помощи тренера).

Помимо сходства с тренингом личностного роста, социально-психологический тренинг общения, который мы начинаем сегодня, имеет свою специфику. Она заключается в том, что наша совместная работа будет направлена преимущественно на те качества вашей личности и грани вашей психической жизни, которые непосредственно связаны с таким сложным и многоплановым видом деятельности, как общение. Изучение условий и факторов эффективного общения, ролевых позиций и личностных особенностей партнёров по общению, осознание себя в процессе общения с другими людьми, совершенствование своих социально-перцептивных способностей, апробирование различных способов и средств общения – вот те основные вопросы, ответы на которые мы постараемся получить в ходе нашей работы.

В заключение хочу добавить, что самым главным элементом, основным механизмом совершенствования сферы общения для каждого из вас является сама группа, и та безопасная, доверительная и рабочая атмосфера, которая создаётся вашими совместными усилиями.

### **Процедура 1. Здесь и теперь**

**Назначение:** включение каждого участника в ситуацию групповой работы. Вас легко может перенести в свою личную жизнь то, чему вы научились в группах общения. Однако при общении вне тренинговой группы вы можете столкнуться со следующей трудностью: вы сами получили за время участия в тренинге гораздо больше стимулов к развитию, чем ваши близкие, которые не участвовали в работе группы. Эти трудности бывает легче преодолеть в том случае, когда вы не только используете опыт, приобретенный в группе, но и проявляете чуткость к партнерам по общению».

**Инструкция:** "Представьте себе, что близкий вам человек думает о вас. Какие мысли могут его волновать? Что он чувствует? Как он относится к вашему участию в работе группы?"

Перенеситесь в воображении на его место и, насколько это возможно, отождествите себя с ним. Запишите все, что сейчас вы думаете, чувствуете,

**Инструкция:** "Сейчас у каждого из вас будет 1,5 минуты для того, чтобы обратиться к группе. Цель обращения: помочь каждому отвлечься от проблем, не относящихся к нашей работе, сосредоточиться на ситуации "здесь и теперь", включиться в работу".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Чьё обращение подействовало на вас наиболее сильно?
2. Что помогло отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе?

### **Процедура 2. Почувствуй моё состояние**

**Назначение:** обучение пониманию своего состояния и состояния собеседника в общении.

**Инструкция:** "Бросая друг другу мяч, вы будете называть вслух имя того, кому бросаете мяч. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека. После того, как

относительно каждого будет предложено несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства вы испытывали во время упражнения?
2. Как вы чувствуете себя сейчас?
3. Что помогало вам понять состояние другого?

### **Процедура 3. Установление контакта**

Назначение: развитие способности использовать невербальные средства установления контакта, сензитивности к партнеру по общению.

Инструкция: "Пусть каждый из вас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему невербальными средствами установить контакт с каждым участником группы".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства возникли у вас в процессе выполнения упражнения?
2. Какие средства установления контакта вы использовали?
3. По каким признакам вы определяли, что контакт установлен?

### **Процедура 4. Уличное знакомство**

Назначение: использование различных способов знакомства, определение наиболее эффективных стратегий установления контакта с незнакомыми людьми.

Инструкция: "Выберите себе пару. Один из участников пары должен будет вступить в контакт с другим, "совершенно незнакомым" ему человеком. Учтите, что знакомство происходит на улице. Для того чтобы познакомиться, можно использовать любые вербальные и невербальные средства. Второй человек в паре, наоборот, любыми путями пытается уйти от знакомства. Цель считается достигнутой, когда первому удаётся узнать у второго его имя и номер телефона. Затем участники пары меняются ролями".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие средства и способы знакомства оказались наиболее эффективными?
2. Какие ваши личные особенности способствовали, а какие препятствовали достижению цели?
3. В какой из двух ролей вы чувствовали себя менее комфортно, и почему?
4. Оцените ваше самочувствие на данный момент.

### **Процедура 5. Ошибочное мнение**

Назначение: осознание интерпретационных искажений при восприятии качеств и отношений других людей (феноменов межличностного восприятия: эффекта ореола первого впечатления, новизны, стереотипизации и др.).

Инструкция: "Сейчас вы разделитесь на подгруппы по 4 - 5 человек. Каждый из вас постарается вспомнить ситуацию, в которой ваше представление о человеке или его качестве, отношении к вам или другим людям оказалось ошибочным. Когда все будут готовы, по очереди максимально подробно опишите эту ситуацию членам своей подгруппы. Постарайтесь сформулировать причину вашей ошибки. Когда все расскажут о своих

ситуациях, обобщите обнаруженные вами ошибки и будьте готовы к тому, чтобы сообщить всей группе сделанные выводы".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Насколько легко было вспомнить и подробно описать ситуацию?
2. Перечислите причины тех ошибок межличностного восприятия, о которых вы слышали от участников своей подгруппы.
3. Что, по вашему мнению, может помочь избежать искажений в восприятии других людей?

### **Процедура 6. Безусловное достоинство**

Назначение: снятие эмоционального напряжения путем позитивной обратной связи.

Инструкция: "Давайте закончим сегодняшнее занятие тем, что обратим ещё раз внимание друг на друга, подумаем друг о друге и сделаем это так: закроем глаза и мысленно пройдем по кругу. Остановимся перед каждым участником группы и подумаем над тем, какие у этого человека есть достоинства, сильные стороны в общении. (Тренер тоже участвует в упражнении, это позволяет ему рассчитать время, нужное для того, чтобы мысленно "подойти" к каждому.) Откроем глаза. Теперь пусть один из вас бросит мяч какому-либо участнику группы и скажет, каким безусловным достоинством в общении обладает этот человек. Тот, у кого мяч, передаст его следующему и скажет о его сильных сторонах при взаимодействии с другими, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого. Каждый должен узнать о своих сильных сторонах".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как вы себя сейчас чувствуете?
2. Что нового о себе вы узнали?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## **Тема 2.2. СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ**

*Цель:* информирование участников группы о средствах общения, развитие умений и навыков эффективного использования средств общения.

*Содержание:* рефлексия предыдущего занятия. Развитие использования невербальных средств общения. Совершенствование умений адекватно определять, идентифицировать, ситуационно использовать вербальные и невербальные средства общения. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* отличия между вербальным и невербальным способами общения; *уметь:* идентифицировать и ситуационно использовать вербальные и невербальные средства общения; анализировать особенности невербального поведения партнёра (позу, жесты, мимику, взгляд); *владеть:* навыками эффективного использования средств общения.

## *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

### **Процедура 1. Информирование**

Невербальное общение, – основа любой коммуникации. Передача информации на 7% происходит за счет вербальных средств (только слов), на 38% за счет звуковых средств (включая тон голоса, интонацию звука) и на 55% за счет невербальных средств (А.Пиз). Когда мы говорим об интуиции и чувствительности человека, то чаще всего имеем в виду, что он (или она) обладает способностью читать невербальные сигналы другого человека и сравнивать их с другими сигналами. "Шестое чувство", что другой человек нас обманывает, возникает, если мы замечаем расхождение между языком тела и словами, сказанными этим человеком.

Важную информацию можно получить, проанализировав невербальные сигналы. Например, выражение лица, или мимика – главный показатель чувств и эмоций человека. Межличностное пространство, или физическое расстояние отражает, насколько близко-далеко находятся собеседники по отношению друг к другу. Установки и чувства человека можно определить по моторике, то есть по тому, как он стоит или сидит, по его жестам и движениям.

Таким образом, опытный коммуникатор обращает внимание не только на слова, но и на характер установления визуального контакта, размещение в пространстве, интонацию, тембр и тон голоса, то есть на те показатели, которые относятся к невербальным средствам общения.

### **Процедура 2. Подарок.**

Назначение: развитие способностей использования средств невербального общения.

Инструкция. "Каждый участник без слов, жестами, мимикой должен показать, какой подарок он "дарит" другому. Получивший подарок пробует угадать, что это".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Всегда ли вы принимали, какой подарок вам дарили?
2. Что чувствовали вы, когда сами преподносили кому-то подарок?

### **Процедура 3. Установление невербального контакта**

Назначение: развитие способности устанавливать визуальный контакт.

Инструкция: "Разбейтесь по парам. Посмотрите друг другу в глаза. Установите зрительный контакт без использования слов. Через несколько минут вам предстоит поделиться своими ощущениями".

*Вопросы для обсуждения в парах:*

1. Какие чувства вы испытывали, глядя в глаза друг другу?
2. Удалось ли вам "прочитать" по глазам сообщение вашего партнера по общению?

### **Процедура 4. Сообщение**

Назначение: развитие умений использовать жесты и мимику в общении.

**Инструкция:** "Разбейтесь по парам. Каждый должен без слов, жестами передать своему напарнику какое-то сообщение. Партнер должен понять и рассказать первому участнику, в чем был смысл сообщения. Затем участники меняются ролями".

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие чувства вызвало упражнение?
2. В использовании каких невербальных средств, на ваш взгляд, вам необходимо совершенствоваться?

### **Процедура 5. Узнай слово**

**Назначение:** отработка умений идентифицировать и ситуационно использовать вербальные и невербальные средства общения.

**Инструкция.** Участники группы разбиваются на две команды. Каждая из команд придумывает несколько слов, записывает на отдельных листочках бумаги, выбирает участника, которого посылает в другую команду. Ему дают прочитать "слово" и он должен жестами объяснить всей команде, что это за слово. Участники команды должны угадать слово. Затем выбирается другой человек из чужой команды, который "показывает" новое слово. Сравняется, какая команда быстрее и правильнее отгадывала слова.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие чувства возникали при выполнении данного упражнения?
2. Что труднее/легче было "читать"?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## **ТЕМА 3. ВИДЫ СЛУШАНИЯ**

**Цель:** развитие умений и навыков эффективного слушания.

**Содержание:** рефлексия предыдущего занятия. Информирование об основных видах и приемах слушания. Анализ содержания сообщения и эмоциональных проявлений собеседника. Формулирование условий и правил хорошего слушания. Освоение приемов пассивного и активного слушания: безмолвное слушание, подтверждение, перефразирование, уточняющие вопросы, вербализация, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Ритуал прощания.

**Материалы:** бумага формата А-4, ручки

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: основные виды и приемы слушания; *уметь*: расположить к себе партнера по общению; эмоционально включаться в содержание получаемых речевых сообщений; задействовать навыки активного восприятия, анализа и передачи информации; использовать приемы пассивного и активного слушания; *владеть*: приемами слушания и навыками формулировки открытых вопросов.



Рефлексия предыдущего занятия.

### Процедура 1. Информирование

Известно, что хороший собеседник является, прежде всего, хорошим слушателем. Так ли это? Умение слушать означает умение воспринимать другого человека полностью, во всех его вербальных и невербальных проявлениях, улавливать подтекст, смысл его высказываний, а также воспринимать свои реакции, возникающие в ответ на то, что говорит собеседник. Одним из наиболее важных моментов в слушании является момент обратной связи, благодаря которому у собеседника создается впечатление, что он говорит не в пустоту, а с живым человеком, который слушает и понимает его. Причем в любом высказывании существует, по крайней мере, два содержательных уровня: уровень информационный (отражение информации) и уровень эмоциональный (отражение чувств говорящего).

Выделяют следующие **приемы слушания**: 1. Безмолвное слушание (видимое отсутствие реакции). 2. Поддакивание ("ага", "угу", да-да, кивание подбородком). 3. "Эхо - реакция" - повторение последнего слова собеседника. 4. "Зеркало" - повторение последней фразы собеседника с изменением порядка слов. 5. Пересказ, перефразирование или "парафраз" - передача содержания высказывания партнера другими словами. 6. Побуждения ("Ну и что дальше?"). 7. Уточняющие вопросы ("Что ты имел в виду?"). 8. Продолжение (когда слушатель включает в речь и пытается завершить фразу, подсказывает слова). 9. Отражение эмоций ("Ты расстроен", "Ты чувствуешь себя виноватым?"). 10. Дальнейшее развитие мыслей собеседника или вербализация - проговаривание подтекста высказывания собеседника ("Вы хотите сказать, что у меня случилось?"). 11. Резюмирование - подведение итогов высказывания партнера.

Существуют и неудачные приемы слушания, с точки зрения эффективности процесса взаимопонимания: нерелевантные высказывания (не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально), оценки, советы ("ерунда все это, не обращай внимания"), пренебрежение к партнеру.

Обычно в слушании проявляется три этапа: поддержка (необходимо дать возможность человеку выразить свою позицию), уяснение (цель - убедиться, правильно ли Вы поняли собеседника), комментирование (слушатель высказывает свое мнение по поводу услышанного). Для каждого этапа уместны свои приемы слушания.

Можно выделить также **виды слушания**: 1. Пассивное слушание - осуществляется с помощью таких приемов, как безмолвное слушание и активная поза слушающего (корпус слегка наклонен в сторону говорящего, а голова - слегка наклонена набок). 2. Активное слушание предполагает понимание сути сообщения, обеспечивает адекватную обратную связь и просто незаменимо в деловых переговорах, в ситуациях, когда Ваш партнер сильнее Вас или когда Вы на равных, а также в конфликтных ситуациях. 3.

Эмпатическое слушание предполагает приоритетность эмоционального уровня содержания сообщения и включает эмоциональную поддержку говорящего, понимание и прояснение смысла сказанного.

### **Процедура 2. Инопланетяне**

Назначение: освоение умений и навыков активного восприятия, анализа и передачи информации.

Инструкция. Все участники делятся на две команды - "Инопланетяне" и "Жители планеты". Первые выходят из комнаты, а "Жители планеты" издают какие-то три закона, которые они должны непременно выполнять. Эти законы должны касаться правил общения с "Инопланетянами" и правил поведения при беседе. Задача "Инопланетян" во время разговора раскрыть эти законы. Законы не должны быть слишком сложными.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие приемы анализа и передачи информации вы применили?
2. Удалось ли понять смысл сообщения?

### **Процедура 3. Угадай, кто слушает**

Назначение: осознание значения основных приемов пассивного слушания.

Инструкция. Один из участников - Оратор. Он выходит за дверь. В группе выбираются трое желающих, которые будут изображать пассивное слушание. Вошедший оратор должен сделать краткое сообщение на любую тему и определить эти трех участников.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какими способами можно показать человеку, что Вы его слушаете, а какими что не слушаете?
2. Как чувствует себя человек, которого не слушают?

### **Процедура 4. Своими словами**

Назначение: освоение приема перефразирования, используемого в активном слушании.

Инструкция: "Ваш партнер сообщает вам что-то, например: "Я хочу в Италию". А Вы передаете его мысль своими словами, стремясь воспроизвести ее точнее и полнее: "Ты считаешь, что наша страна недостаточно хороша?", "Ты чувствуешь себя уставшим и хочешь отдохнуть?" и т.п. После этого Ваш партнер дает оценку тому, насколько вам это удалось. Получив три положительных оценки, Вы меняетесь ролями".

*Вопросы для обсуждения:*

1. С какими трудностями Вы столкнулись, выполняя упражнения?
2. Когда и как Вы замечали, что начинаете выдавать свои мысли за чужие?

### **Процедура 5. Прояснение**

Назначение: освоение умений и навыков развития мыслей собеседника.

Инструкция: "Сядьте лицом к лицу с вашим партнером. Сейчас один из вас будет произносить утверждения, которые кажутся ему верными. Другой будет выражать свою реакцию на них фразами, начинающимися словами: "Ты имеешь в виду, что...", и дальше развивает мысль собеседника. Задача состоит в том, чтобы партнер почувствовал, что вы понимаете смысл его

высказывания. Необходимо трижды получить утвердительный ответ. Например:

— Мне кажется, здесь жарко.

— Ты имеешь в виду, что тебе здесь дискомфортно? — Да.

— Ты имеешь в виду, что мне тоже должно быть жарко?

— Нет.

— Ты имеешь в виду, что тебе здесь не совсем удобно?

— Да.

— Ты имеешь в виду, что тебе хочется что-то изменить?

— Да".

*Вопросы для обсуждения:*

1. С какими трудностями вы столкнулись в ходе выполнения упражнения?
2. Удалось ли вам остаться на позиции прояснения смысла сообщения, используя прием развития мысли собеседника, и избежать высказывания своих мыслей? Каким образом?

### **Процедура 6. Хороший слушатель**

Назначение: развитие умения расположить собеседника к разговору и формирование навыка формулирования открытых вопросов.

Инструкция: "Ваш партнер говорит какую-то фразу, например: "Вчера я ходил в кино". Вы должны так ответить на это утверждение, чтобы ему захотелось Вам рассказать больше. Например, вы можете просто кивнуть головой или одобрительно хмыкнуть, сказать: "Интересно" или "Ну и как?". В результате должен возникнуть разговор. Вы исполняете роль слушателя, располагающего к доверительной беседе. При этом следите, чтобы ваши вопросы даже скрытым образом не ограничивали собеседника. Например, вопрос "Вам понравился фильм?" плох, поскольку ограничивает выбор двумя вариантами. Стремиться задавать открытые вопросы: например "Какое впечатление произвел на вас фильм?".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Каковы ваши чувства в роли рассказчика и в роли слушателя?
2. Отметьте позитивные моменты, которые использовал собеседник.
3. Что в поведении слушателя мешало вам говорить?

### **Процедура 7. Эмпатическое слушание**

Назначение: интеграция умений и навыков слушания в общении.

Инструкция: "Выберите себе в пару того из членов группы, кого вы пока узнали меньше всех, но хотели бы узнать поближе. Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", другой - "слушающим".

Далее задание состоит из нескольких шагов. За временем следит тренер. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий", а "говорящий" может пока отложить их в сторону.

Шаг 1: "Говорящий" в течение 5 минут рассказывает "слушающему" о своих трудностях и проблемах в общении. Особое внимание он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слушающий", соблюдая правила эмпатического слушания, помогает "говорящему" рассказывать.

Шаг 2: Далее у "говорящего" будет 1 минута, в течение которой ему надо будет сказать "слушающему", что в поведении последнего помогало ему открыто высказываться.

Шаг 3: Ведущий дает следующее задание, в котором "говорящий" в течение 5 минут будет рассказывать о своих сильных сторонах в общении. "Слушающий", не забывая соблюдать правила слушания, должен учесть ту информацию, которую он получил от "говорящего" в течение предыдущей минуты.

Шаг 4: "Слушающий" за 5 минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, т.е. о трудностях и сильных Сторонах в общении. На протяжении этих 5 минут "говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". Если он делает отрицательное движение головой в знак того, что его не правильно поняли, то "слушающий" должен поправляться до тех пор, пока не получит подтверждения правильности своих слов. После завершения сообщения "слушающим" "говорящий" может сказать, что было пропущено, что искажено.

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## **Тема 2.4. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В ОБЩЕНИИ**

*Цель:* осознание значимости обратной связи в общении и развитие умений и навыков ее использования.

*Содержание:* рефлексия предыдущего занятия. Цели и правила использования обратной связи. Развитие перцептивных и сензитивных способностей. Осознание индивидуальных способов предоставления обратной связи адресату. Развитие антиципации и социальной перцепции. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* понятие «обратная связь», ее виды, цели и правила предоставления; *уметь:* эмоционально включаться в содержание получаемых речевых сообщений; задействовать навыки активного восприятия, анализа и передачи информации; использовать правило «Я-высказываний»; *владеть:* навыками предоставления обратной связи.

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

#### **Процедура 1. Информирование об обратной связи**

Инструкция: "В группе обратная связь означает предоставление члену группы информации о его поведении со стороны остальных участников и получение аналогичной информации от него. Существует *конструктивная* и *неконструктивная обратная связь*. Конструктивная обратная связь несет

реальную и существенную информацию об адресате в форме, способствующей ее адекватному принятию и переработке.

*Цели обратной связи:*

- помочь участнику группы понять, как его воспринимают остальные;
- предоставить ему информацию, которая помогает научиться эффективным способам взаимодействия;
- информировать о восприятии и чувствах дающего обратную связь. В межличностной обратной связи выделяют процессы передачи и принятия информации.

Для обеспечения успешной работы в группе следует соблюдать следующие **правила предоставления обратной связи**.

*Обратная связь:*

- ✓ относится к поведению, а не личности адресата;
- ✓ формулируется в терминах чувств и отношений коммуникатора, а не свойств личности реципиента;
- ✓ дается по поводу происходящего "здесь и теперь" в группе, а не "там и тогда", в прошлой жизни участников группы;
- ✓ используется в виде "Я-высказываний" вместо "Ты-высказываний";
- ✓ предоставляется непосредственно адресату, а не через третье лицо;
- ✓ исключает советы;
- ✓ предоставляется сначала с "положительным" содержанием, и только потом – с отрицательным.

*Вопросы для обсуждения:*

1. С какими правилами вы согласны в большей степени?
2. Какие не принимаете?
3. Можно ли пополнить перечень этих правил?
4. Каков ваш опыт использования этих знаний в жизни, в межличностном общении в группе?

### **Процедура 2. Конструктивная обратная связь**

Назначение: освоение правил конструктивной обратной связи.

Инструкция: "Разбейтесь на пары. Придумайте конкретные примеры, иллюстрации по каждому правилу".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как вы думаете, для чего использовалось данное упражнение?
2. Есть ли правила, которые вам сложно использовать?

### **Процедура 3. Ответы за другого**

Назначение: осознание своих индивидуальных способов предоставления обратной связи адресату, развитие способности антиципации.

Инструкция: "Возьмите большой лист бумаги, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом - имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами

которых вы должны будете смотреть на себя и за которых дадите ответы на предложенные вопросы.

Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дали бы ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионные сериалы? (Да, нет, иногда).
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое занятие в свободное время?
9. Какие книги вы предпочитаете?

Последовательно обсудите с каждым, за кого вы отвечали, насколько совпадают ваши ответы с его представлениями о вас.

*Вопросы для обсуждения в группе:*

1. Насколько адекватной была прогнозируемая вами обратная связь?
2. Что подсказало вам правильные ответы?

#### **Процедура 4. Молчащее и говорящее зеркало**

Назначение: развитие социальной перцепции в совместной деятельности.

Инструкция. Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет "смотреть в зеркало". Этот участник выбирает тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалами". "Зеркала" встают рядом, спиной к стене. Основной игрок становится перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение "зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает молчащее "зеркало", которое отражает характерные особенности подошедшего. Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну — только одну! — фразу. Запрещено называть имя человека за спиной основного игрока, ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы, использовать простые описания внешности.

Если игрок опять не угадывает, то снова — можно по-другому отражает молчащее "зеркало" и так далее. Не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

Задача игрока - угадать человека за спиной как можно быстрее.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Кому из игроков потребовалось меньше всего "зеркальных отражений", чтобы определить, кто находится за его спиной? В чем причина?

2. Кто из участников группы оказался самым "талантливым зеркалом"? Что ему в этом помогло?
3. Кто из участников удивлен тем, как был отражен "зеркалами"?
4. Что вы почувствовали, когда увидели свое "отражение"?

#### **Процедура 5. Мнение**

Назначение: развитие умений предоставлять обратную связь.

Инструкция: участники делятся на две равные подгруппы, встают образуя два concentрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем круге. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства вызвало это задание?
2. Что нового вы узнали о себе? Есть ли желание что-либо в себе изменить?

#### **Процедура 6. Плюс и минус**

Назначение: развитие умений предоставлять обратную связь.

Инструкция: «Сейчас каждый из вас по очереди выслушает, что думают о нем участники тренинга. Члены группы по желанию называют одно ваше качество, которое, на их взгляд, помогает вам в общении, и одно, которое мешает. Помните, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы. После того, как все выскажут свое мнение, очередь переходит к следующему участнику».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства вызвала информация о себе?
2. Изменилось ли что-нибудь в вашем восприятии других людей в группе?

*Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.*

### **Тема 2.5. ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА В ОБЩЕНИИ**

Цель: развитие умений конструктивно выражать свои эмоции, адекватно определять эмоции партнеров по общению.

Содержание: рефлексия предыдущего занятия. Развитие умений и навыков вербализации чувств, восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению. Осознание влияния эмоций на поведение человека. Развитие сензитивности к невербальному выражению чувств. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

Материалы: бумага формата А-4, ручки, мячик

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: роль и значение эмоций в процессе коммуникации; *уметь*: производить самодиагностику эмоционального состояния и состояния партнера по общению; вербализовать испытываемые чувства; *владеть*: навыками 1) вербального и невербального выражения чувств и 2) сензитивного отношения к партнеру по общению.

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия

#### **Процедура 1. Эмоциональное состояние партнера по общению**

Назначение: развитие восприятия и понимания эмоционального состояния партнера по общению.

Инструкция: "Пусть кто-то из вас первым опишет эмоциональное состояние своего соседа слева. Тот, кому это сказали, в свою очередь, сообщит нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т.д."

*Вопросы для обсуждения*:

1. Каким образом вы определили состояние своего соседа?
2. На какие признаки ориентировались?

#### **Процедура 2. Говори и слушай чувства**

Назначение: развитие умения понимать чувства другого человека, дифференцировать когнитивный и эмоциональный компоненты сообщения.

Инструкция: "Участники группы разбиваются на микрогруппы по три человека. Одна из "троек" работает в центре круга. Внутри микрогруппы вы распределяетесь по ролям: "говорящий", "слушающий", "чувствующий".

Задание для "говорящего": вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь при этом не оценивать свои чувства, не осуждать и не критиковать себя.

Задание для "слушающего": передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок.

Задание для "чувствующего": вчувствоваться в переживания говорящего, попытаться описать те чувства, о которых он услышал и которые "говорящий" переживает здесь и теперь.

После завершения задания "говорящий" высказывается, насколько точно был передан смысл его рассказа и определены эмоции, которые он чувствовал. Тренер не допускает оценочных суждений и интерпретаций. Затем в работу вступает следующая тройка участников.

*Вопросы для обсуждения*:

1. Что вы чувствовали, находясь в разных ролях?
2. Каковы переживания "говорящего" после того, как он рассказал свою историю и получил обратную связь?
3. Что, по-вашему, оказывается более сложным: передать смысл сообщения или понять и описать чувства?



### **Процедура 3. Назови чувства**

Назначение: развитие умений вербализации чувств.

Инструкция: "Бросая друг другу мяч, вы будете называть чувства. Тот, кто получает мяч, называет чувство-антоним. После этого он бросает мяч следующему участнику и называет какое-либо другое чувство, эмоцию. Упражнение повторяется до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из вас".

### **Процедура 4. Скульптура чувства (эмоции)**

Назначение: расширение осознания как позитивных, так и негативных аспектов чувств.

Инструкция: "Сейчас группа разделится на микрогруппы по 3-4 человека. За 7 минут каждой из микрогрупп необходимо будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены микрогруппы. В то время, как первая микрогруппа показывает то, что она подготовила, другие отгадывают, какое чувство или эмоция изображены. Затем "скульптура" (устаи участников) рассказывает о том, что положительное и отрицательное она несет своему хозяину. Все участники группы, которые отгадывали чувства, высказывают свое мнение по поводу услышанного. Частует очередь следующей микрогруппы.

*Вопросы для обсуждения:*

1. По каким признакам вы определяли чувства?
2. Легко/тяжело вам было выделять в чувстве положительные, отрицательные стороны?

### **Процедура 5. Передача чувства**

Назначение: развитие сензитивности к невербальному выражению чувств.

Инструкция: "Все встает в шеренгу, в затылок друг другу, первый человек поворачивается к второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.п.), второй человек должен передать следующему то же чувство, и т.д. У последнего участника спрашивают о том, какое чувство он получил".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что было трудным/легким при выполнении упражнения?
2. Каким образом удавалось адекватно "передать" и "прочитать" сообщение?
3. Проведите аналогии с вашей жизнью. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## **ТЕМА 2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОЗИЦИИ И УСТАНОВКИ В ОБЩЕНИИ**

*Цель:* осознание внутренних установок и психологических позиций в процессе коммуникации

*Содержание:* Эго-состояния в общении («Взрослый», «Родитель», «Ребенок»). Определение внутренних установок и психологических позиций в процессе коммуникации. Принятие ролей и их реализация. Переживание и

осознание типичных личностных особенностей и паттернов реагирования в процессе взаимодействия с партнерами по общению

*Материалы:* флип-чарт, маркеры, бланки теста «Родитель – Взрослый – Ребенок», бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: основные цели транзактного анализа; структуру личности, включающую несколько функциональных эго-состояний; *уметь*: осознавать особенности своей жизненной позиции; определять свойственные себе доминирующие эго-состояния; использовать психологические установки в зависимости от контекста ситуации; *владеть* техникой структурного анализа в рамках транзактного подхода.

#### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

#### **Процедура 1. Информирование**

Назначение: теоретическое знакомство с основными целями теории транзактного анализа Эрика Берна и структурой личности в рамках данного подхода

Основными целями транзактного анализа являются достижение состояния *интегрированного взрослого*, при котором человек становится а) осознанным, спонтанным, способным к интимности, б) автономным, а также обретение жизненной позиции Я – О'Кей, Ты – О'Кей.

Э. БERN называет транзакцией единицу общения. *Цель* простого транзактного анализа – выявить, какое эго-состояние ответственно за стимул, то есть элементарное воздействие на партнера в виде, например, приветствия, и какое эго-состояние осуществило ответную реакцию.

Структурный анализ личности рассматривает человека в единстве трех компонентов, трех основных функциональных структур: *Родителя, Взрослого и Ребенка*.

Каждое эго-состояние выполняет определенные функции. *Родительская часть* несет ответственность за сохранение энергии и уменьшение тревоги, воспитание, а также установление границ в виде нормативов, стандартов, стереотипов и т.д. Функции *Взрослого* эго-состояния – продуктивная адаптация к окружающей действительности, организация активности, интеллект, рациональность, вероятностный подход к жизни, фактологичность и оценка реальности на ее основе. *Ребенок* в общей структуре личности выполняет функции мотивации *Взрослого* с целью получения максимального удовлетворения от жизни, осуществляет самоподавление, обеспечивает спонтанность, творческую и достижение интимности как глубоких близких отношений с другими людьми.

*Родительское* эго-состояние подразделяется на *Контролирующего Родителя* и *Заботливого Родителя*.

*Контролирующий Родитель* требует, ориентируется на жесткие нормы, долженствования, стереотипы, контролирует каждый шаг,

критически оценивает, имеет низкий уровень развития эмпатии. Естественно, что в контексте тренинга актуализация данного состояния соотносится с проявлением интолерантности, прежде всего, в силу жесткости требований и нормативов, стремлением «втиснуть» всех в определенные рамки.

*Забочающийся Родитель* поддерживает других людей, успокаивает, проявляет заботу, для него характерно волнение, переживание о близких, эмпатия в определенных пределах, ограниченных его функциями. В некоторых случаях *Родитель* из данной позиции способен к демонстрации толерантности. В тоже время, для *Родителя* в целом характерна позиция «сверху», которая предполагает от партнера по общению реакцию эго-состояния Ребенок, может фиксировать ее, тем самым блокируя развитие Взрослой части личности.

*Ребенок* также может проявлять себя двумя способами.

*Адаптированный Ребенок* изменяет свое поведение под влиянием *Родителя* и ведет себя либо зависимо (*Приспосабливающийся Ребенок*) и не по годам самостоятельно (*Бунтующий Ребенок*), либо «уходит в себя» (*Избегающий Ребенок*).

Для *Свободного Ребенка* характерно спонтанное поведение, творчество, интуиция и радость от жизни. Это самая продуктивная часть личности, которая побуждает к самореализации, получению удовлетворения и радости от жизни.

В тоже время, одним из важнейших концептуальных понятий теории Э. Берна является представление о жизненной позиции человека, которая является результатом родительского программирования (как уже отмечалось, анализ сценариев, и, следовательно, родительского программирования не включен в цели данного тренинга). БERN выделил четыре возможных позиции. В их содержание включены: а) биполярная характеристика партнера по общению (хороший/плохой и б) сравнение себя с ним.

Первая позиция Я – О'Кей – Ты – О'Кей, характеризует Победителя в жизни, это позитивная позиция уверенности.

Вторая позиция Я – О'Кей – Ты не О'Кей, связана с переживанием превосходства над другими людьми, приписыванием им ущербности и неполноценности.

Третья позиция Я не О'Кей – Ты – О'Кей подчеркивает переживание своего несовершенства, ничтожности по сравнению с окружающими, невезения и неудачливости.

Четвертая позиция Я не О'Кей – Ты не О'Кей скрывает депрессивное и безысходное отношение к жизни в целом, к себе и другим людям в частности.

Таким образом, одна из целей транзактного анализа, как уже отмечалось, приобрести «О'Кейную» позицию, то есть занимать позитивную позицию как по отношению к самому себе, так и по отношению к другим людям. В принципе, возможны различные сочетания всех позиций.

## **Процедура 2. Диагностика (тест «Родитель – Взрослый – Ребенок»)**

**Назначение:** определение эго-состояний, свойственных участникам группы

**Инструкция:** «Оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10. Ноль баллов свидетельствует об отсутствии данной характеристики. Десять баллов являются выражением максимального ее проявления. Вы можете выбрать любой балл от 0 до 10 в зависимости от того, в какой степени предложенное описание поведения свойственно вам».

Участникам тренинга раздается бланк для ответов, на котором рядом с порядковым номером вопроса проставляется балл. После завершения процедуры происходит анализ и обсуждение результатов. Участники строят индивидуальные эго-граммы. Рассматривается вопрос об оптимальной эго-грамме Интегрированного Взрослого по схеме: *Взрослый – Ребенок – Родитель*. Члены группы осуществляют самоопределение относительно возможных изменений соотношения эго-состояний в структуре своей личности, решая тем самым одну из задач саморазвития.

## **Процедура 3. Определение состояний**

**Назначение:** осознание вербальных проявлений эго-состояний

**Инструкция:** участникам дается короткий текст, в котором следует соотнести содержание фраз или их частей с тем эго-состоянием, из которого оно произносится.

Студентка говорит о своей подруге: «Это глупая, безответственная, легкомысленная девчонка (*Компрометирующий Родитель*). Мне приходится вместо своих проблем заниматься ее делами (*Заботливый Родитель*). Иногда мне это представляется бессмысленным (*Взрослый*), но ведь я должна помогать другим, меня же мама этому учила (*Адаптированный Ребенок*). Однако иной раз мне так хочется ей сказать, чтобы она от меня отвызалась» (*Свободный Ребенок*).

**Обсуждение** предполагает анализ наиболее типичных вербальных и невербальных проявлений каждого из структурных составляющих личности, а также соотнесение их с проявлениями толерантного поведения. Группа фиксирует вербально-невербальные комплексы проявлений каждого эго-состояния с целью дальнейшей идентификации этих структурных составляющих личности в повседневном взаимодействии.

## **Процедура 4. Меняем установки**

**Назначение:** проживание состояний Родитель, Взрослый, Ребенок

**Инструкция:** участники тренинга делятся на двойки или тройки в зависимости от общего количества. Каждый из участников по очереди вспоминает реально произошедшую *значимую* ситуацию общения с близким человеком. Рассказывает о том, как отреагировал в ней. Затем демонстрирует вербальную и невербальную реакцию последовательно из трех эго-состояний.

**Обсуждаются** наиболее значимые характеристики чувств, мыслей и поведения эго-состояний и анализируется, какое или какие эго-состояния доминировали в реальной ситуации.

## **Процедура 5. Транзактная игра**

Назначение: анализ транзакций, применяемых в игровой ситуации взаимодействия, их динамики, и, в зависимости от этого, исхода ситуации общения

Инструкция: 1). В качестве желающих разыграть значимую жизненную ситуацию приглашаются два участника группы. Распределяются роли, и дается установка реагировать спонтанно, так, как захочется в ответ на воздействие партнера. Группа отслеживает, из каких эго-состояний и какие транзакции используют участники ситуационно-ролевой игры. *Обсуждение* нацелено на обучение дифференцированию эго-состояний и транзакций в процессе общения и прогнозированию последствий. 2). Тем же самым участникам дается задание взаимодействовать из позиции Взрослый или Интегрированный Взрослый для оптимального разрешения проблемной ситуации.

*Обсуждение* предполагает осознание характеристик Интегрированного Взрослого и преимущества реагирования из этой позиции, обеспечивающего продуктивность общения. Анализируется интолерантность в спонтанном реагировании и повышение уровня толерантности в позиции Взрослого.

## **Процедура 6. Жизненная позиция**

Назначение: обсуждение жизненных позиций участников группы

Инструкция: Участникам тренинга предлагаются незаконченные предложения с просьбой завершить их на основании самой первой реакции.

*Незаконченные предложения:*

По сравнению с окружающими людьми я...

Как правило, в жизни мне...

Другие люди представляются мне...

**Я такой человек, который...**

Далее анализируются окончания предложений с целью выявления тенденции каждого из участников к одной или двум позициям из четырех возможных.

В групповом *обсуждении* анализируются психологические особенности каждой из позиций и индивидуальные тенденции.

## **Процедура 7. «Заключение контракта»**

Назначение: конкретных перемен в своей личности, саморазвитие в определенном направлении

Инструкция: *Контракт с самим собой* заключается по следующей схеме в виде ответов на вопросы:

Что бы вы хотели именно для себя такого, что сделало бы вашу жизнь более счастливой?

Что надо сделать, чтобы так и получилось?

Что конкретно вы готовы сделать?

Как вы сами и другие поймете, что эта цель достигнута?

Какие индивидуальные способы вы применяете, чтобы саботировать работу над собой?

*Обсуждение.* После индивидуального заключения контракта его содержание обсуждается в круге. Каждый участник по очереди зачитывает свой контракт, который анализируется всеми участниками с точки зрения его конкретности и возможностей практической реализации. Содержание корректируется в направлении от абстрактных формулировок (например, «стать более общительным», «быть более эмоциональным»), к описанию через конкретные действия (например, «поговорить с человеком Иваном, с которым избегал общения на работе», «открыто выражать свои чувства и переживания мужу и ребенку, спрашивать об их чувствах в ситуации»).

## **Тема 2.7. ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ**

*Цель:* выявление представлений участников о конфликте и развитие умений управления внутриличностными и межличностными конфликтами.

*Содержание:* рефлексия предыдущего занятия. Информирование о сущности конфликта. Овладение основными понятиями: конфликтная ситуация, внутриличностный конфликт, межличностный конфликт. Осознание индивидуальных стратегий поведения в конфликтной ситуации. Сюжетно-ролевое моделирование проблемных ситуаций. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, цветные карандаши, ластики, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* понятие «конфликт», его виды, наиболее распространенные причины; стратегии поведения в конфликтных ситуациях; *уметь:* воспроизводить представления о конфликтах; осознавать индивидуальные стратегии поведения в конфликтных ситуациях; анализировать ресурсные возможности конфликта и способы его разрешения; *владеть* навыками эффективного разрешения конфликтных ситуаций.

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

#### **Процедура 1. Информирование**

*Конфликт* – неотъемлемая часть наших взаимоотношений с другими людьми, с миром и с самим собой. На занятии вы сможете приобрести полезные навыки регулирования конфликтов. Конфликты представляют собой проявление несогласия между двумя или несколькими людьми или идеями.

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, войной и т.п. В результате бытует мнение, что конфликт – явление всегда нежелательное. Конечно, конфликт не всегда носит позитивный характер, но во многих ситуациях он помогает выявить разнообразие точек зрения, получить дополнительную информацию.

Прежде всего, конфликт означает взаимодействие или диалог. Конфликты необходимы для развития и роста. В каждом конфликте содержится положительный потенциал. Даже если конфликт не разрешен, всегда есть

возможность узнать и понять потребности другого, и таким образом, сохранить или улучшить отношения.

*Конструктивность* или *деструктивность конфликта* во многом зависит от того, насколько эффективно управляют им участники взаимодействия. Для управления конфликтом необходимо понимать его причины. Обычно существует несколько причин конфликта, среди которых можно выделить насущные потребности, ограниченность ресурсов, психологические потребности, взаимозависимость задач, различия в целях, представлениях и ценностях, различия в манере поведения, в уровне образования, неумение общаться и др.

*Различают четыре типа конфликтов.* Межличностный конфликт проявляется как столкновение личностей с различными статусами или взглядами и ценностями, различающимися коренным образом. Во внутриличностных конфликтах сталкиваются наши собственные непримиримые стороны. Существуют также конфликт между личностью и группой и межгрупповой конфликт.

### **Процедура 2. Моя картина конфликта**

Назначение: осознание индивидуальных представлений о конфликте.

Инструкция. Ведущий предлагает участникам нарисовать конфликт. Для того чтобы выразить идею конфликта, они могут нарисовать все, что угодно. Затем, в общем кругу каждый участник показывает свой рисунок и рассказывает о нем.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что общего у вашего рисунка с другими? В чем различия?
2. Как вы относитесь к конфликту? Почему?

### **Процедура 3. Скульптура конфликта**

Назначение: осознание дифференцированности восприятия людьми одной и той же реальности.

Инструкция. Ведущий вызывает трех добровольцев и просит их изобразить живую скульптуру, изображающую конфликт. Они могут представить любую скульптуру, но уложиться в одну минуту. Когда скульптура будет сооружена, попросите участников без обсуждения с другими записать название, которое они бы дали этой скульптуре. Предложите каждому сказать, какое название скульптуры он записал. Попросите авторов скульптуры также дать собственное название.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Совпало ли название, которое вы дали скульптуре, с другими названиями? Как вы думаете, почему?
2. Что повлияло на ваш выбор названия?
3. Что может произойти, когда люди рассматривают одну и ту же ситуацию и видят разные вещи?

### **Процедура 4. Корни конфликта**

Назначение: расширение представлений о конфликте, определение и прояснение основных источников конфликта.

Инструкция. Ведущий просит участников назвать конфликты, с которыми они сталкивались, и определить их причины с помощью схемы. Большинство конфликтов связаны со следующими источниками:

- Физиологическими потребностями;
- Различиями в восприятии, интересах, ценностях, убеждениях;
- Нехваткой средств и ресурсов;
- Психологическими потребностями.

*Вопросы для обсуждения:*

1. По какой причине вы чаще всего вступаете в конфликты?
2. Как вы обычно решаете конфликты?

### **Процедура 5. Две стороны моего "Я"**

Назначение: развитие представлений о внутренних конфликтах, их механизмах и способах их разрешения.

Инструкция. Участникам необходимо подумать о внутренних конфликтах, с которыми они когда-либо сталкивались. Просьба обдумать такие конфликты, которые можно вынести на обсуждение. Участники разделяются на группы по три человека (режиссер и два актера). В течение 1-2 минут режиссер излагает одному из актеров одну сторону внутреннего конфликта, а затем за 1-2 минуты сообщает второму актеру другую сторону конфликта. Режиссер наблюдает, как актеры разыгрывают внутренний конфликт, отстаивая свою позицию, или аргументируя свое решение. Примерно через 2 минуты актеры прекращают игру, и режиссер комментирует, что происходило, и что он чувствовал, "наблюдая внутренний конфликт". Режиссером должен побывать каждый участник.

*Обсуждение:*

1. Что вы чувствовали, когда разыгрывали ваш внутренний конфликт?
2. Как вы обычно решаете внутренние конфликты?

### **Процедура 6. Зеркало**

Назначение: интеграция диалектических противоположностей личностных характеристик.

Инструкция. Тренер предлагает участникам группы написать пять своих самых положительных качеств. Затем, он просит предать им отрицательный смысл, например, добрый - не умеющий отказывать, умный - забывающий обо всем, чем попало и т.д. После этого нужно проделать обратное: написать пять качеств, которые особенно в себе не нравятся и переименовать их, чтобы сделать менее неприятными. Например, наглый - умеющий постоять за себя, неуверенный - беспокоящийся о том, как он выглядит в глазах окружающих.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что вы чувствовали в ходе выполнения упражнения?
2. С какими трудностями столкнулись?
3. Как вы оцениваете себя и других? От чего это зависит?

### **Процедура 7. Враги**

Назначение: осознание конфликтных межличностных отношений, развитие эмпатии и взаимопонимания.



**Инструкция.** Один из участников садится в центр, а группа пытается представить врагов этого человека, людей, которые были, являются или могли бы быть его врагами. Их возраст, социальное положение, психологические характеристики, в каких случаях и по какой причине они стали бы врагами, сидящего в центре.

Находящийся в центре круга участник анализирует высказывания, предположения группы, если у него есть желание, то реагирует, подтверждая или отклоняя предположения других участников. Затем в центр садится другой участник, по желанию или по жребию.

*Вопросы для обсуждения:*

1. На чем основывались ваши предположения о вероятных врагах?
2. С какими чувствами вы воспринимали информацию, находясь в кругу?
3. Что вы узнали нового о себе и о других в результате получения такой информации?

### **Процедура 8. Стратегии**

**Назначение:** осознание собственных стратегий поведения в межличностном конфликте.

**Инструкция.** Участники разбиваются по парам. Тренер сообщает инструкцию: "Встаньте напротив друг друга и не отрывая ступней от пола, "боритесь" одними ладошками. Ваша задача — сохранить равновесие".

Затем тренер записывает на доске схему и, обращая внимание на позиции партнеров, просит определить ведущую стратегию поведения, которая использовалась при взаимодействии:

**Конкуренция** — **Сотрудничество**  
**Компромисс**  
**Избегание** — **Приспособление**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какая стратегия поведения в конфликте является для вас наиболее привычной?
2. Какая стратегия поведения является для вас наиболее дискомфортной?
3. Какой опыт вы приобрели?
4. Есть ли у вас желание изменить свою стратегию поведения в конфликте?

### **Процедура 9. Поведение в конфликте**

**Назначение:** осознание различных стратегий поведения в конфликте, приобретение навыков сотрудничества и творческого подхода к проблеме.

**Инструкция.**

Вариант 1. Участники разбиваются на 5 подгрупп. Каждая из них выбирает представителя, которому из пяти карточек, предложенных тренером, достается одна с названием одной из стратегий в конфликте и соответствующим девизом. Содержание текстов на карточках:

1. Конкуренция: "Чтобы я победил, ты должен проиграть".
2. Приспособление: "Чтобы ты выиграл, я должен проиграть".
3. Компромисс: "Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть".
4. Сотрудничество: "Чтобы выиграл я, ты должен тоже выиграть".

5. Избегание: "Никто не выигрывает в конфликте, поэтому я уйду от него".

В течение 15 минут каждая подгруппа должна обсудить и затем разыграть конфликтную ситуацию, продемонстрировав указанную на карточке стратегию.

Вариант 2. Участники разыгрывают одну и ту же ситуацию, демонстрируя различные стратегии: конфронтацию, компромисс, приспособление, избегание либо сотрудничество.

Пример ситуации: "Ольга хочет пойти на вечер в дом к своему другу. Она волнуется, отпустят ли ее родители, потому что вступительные экзамены в университет очень скоро, а когда в последний раз ей было разрешено пойти на вечеринку, она пришла на час позже, чем обещала".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие чувства вы испытывали участники?
2. Каковы основные потребности, тревоги и страхи участников взаимодействия?
3. Что мешает удовлетворению потребностей участников?
4. Какова общая цель обеих сторон?
5. Какие стратегии поведения вы использовали и почему?
6. Какие из них наиболее удачны для разрешения конфликта и сохранения отношений?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## **Тема 2.7. ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ**

*Цель:* выявление и развитие умений участников тренинга, необходимых для эффективного группового общения.

*Содержание:* рефлексия предыдущего занятия. Знакомство участников с темой и целью занятия. Информирование об условиях эффективного общения. Вербализация состояний говорящего и слушающего в разных условиях общения. Определение и отработка способов, стилей взаимодействия, психологических умений, необходимых для эффективного решения групповых задач. Выявление проблем, мешающих каждому члену группы полноценно реализовать свои потребности в групповом взаимодействии. Групповая дискуссия. Составление правил ведения групповой дискуссии. Отработка навыков аргументировано доказывать и отстаивать собственное мнение. Групповая работа по соблюдению правил ведения дискуссии. Легализация чувств к "негативным" качествам других членов группы. Развитие эмпатии. Рефлексия собственного эмоционального состояния и осознание его влияния на группу. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* флип-чарт или доска, маркеры, бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* понятие «групповая дискуссия» и правила ее проведения; *уметь:* определять и предъявлять собственную внутреннюю позицию; проводить рефлексия

своего и чужого опыта; анализировать альтернативные взгляды и оценки проблемы; относиться с эмпатией к противоположным точкам зрения и воспринимаемым негативно личностным качествам окружающих; *владеть*: навыками аргументированных высказываний и техниками конфронтации.

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

#### **Процедура 1. Информирование**

Групповая дискуссия представляет собой групповое обсуждение какой-нибудь проблемы, вызывающей различные, порой полярные, точки зрения; сопоставление мнений, оценок членов группы по поводу самой проблемы и возможных вариантов ее решения. Обычно для этого используются конфронтационные техники. Суть их сводится к обучению членов группы анализировать свое поведение через осознание себя и рефлексии собственного и чужого опыта.

В групповой дискуссии могут быть достигнуты следующие результаты:

- формирование способностей к альтернативному взгляду и оценке проблемы;
- умение соотносить позитивное и негативное в эмоциональном и поведенческом опыте;
- приобретение опыта эмоционального и ролевого обмена;
- формирование способности отстаивать собственную точку зрения (через выражение протеста и возражения соседнику);
- формирование навыков высказывания собственного мнения и принятия обратной связи;
- стимуляция эмоциональных и поведенческих изменений.

#### **Процедура 2. Групповая мозаика**

Назначение: осознание потенциальной возможности возникновения разногласий в группе.

Инструкция: "Мне хочется предложить вам упражнение, которое даст возможность сравнить наши индивидуальные впечатления от групповой работы и понять, в чем они похожи, а в чем - отличны. Вы сможете увидеть, чего вы уже достигли, и над чем нам еще предстоит работать. Я хотел бы, чтобы вы объединились в тройки. Выберите себе партнеров, мнение которых вам интересно узнать..."

Пусть каждая группа возьмет себе лист бумаги и карандаши. Пожалуйста, нарисуйте картину, которая отражала бы ваш взгляд на происходящее в группе. Представьте в своей картине наиболее интересные для вашей тройки аспекты групповой работы, отметьте то, что вам нравится и чем вы недовольны. Вы можете использовать три цвета: один цвет для изображения того, что вам нравится в группе, второй - для того, чем недовольны, и третий - для нейтральных событий".

После этого участники всех троек собираются для общего обсуждения, предварительно отложив рисунки в сторону. Каждая группа по очереди выкладывает свои рисунки в центре круга. Авторы сначала выслушивают

мнения и догадки остальных участников о содержании картины и лишь затем дают свои собственные комментарии. Потом наступает очередь следующей тройки.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие трудности вы выявили, работая в тройке?
2. Как неудовлетворенность групповой работой может повлиять на групповую динамику?
3. Какие чувства вы испытывали, когда мнение других не совпадало с вашим?
4. Что вам помогало/мешало убедить других?

### **Процедура 3. Правила в дискуссии**

Назначение: обсуждение правил групповой дискуссии.

Инструкция: обсудите в тройках и запишите на общем для вашей подгруппы листе правила, которые, по вашему мнению, способствуют эффективному ведению дискуссии. Сообщите группе ваши правила проведения дискуссии, аргументировано доказывая и отстаивая собственное мнение. На доске записываются общие правила.

Их примерный перечень может быть следующим.

- тема дискуссии должна быть актуальной для всех;
- высказываться участники дискуссии должны по очереди, а не одновременно;
- высказывания должны быть корректными;
- обстановка должна быть доброжелательной;
- высказывания должны быть конкретными и по существу, доказательства - аргументированными;
- ведущий задает вопросы, предоставляет слово; внимательно слушает высказывания;
- используя приемы активного слушания; проясняет смысл; ведет к решению проблемы;
- поддерживает рабочее настроение;
- не допускает отступлений от темы разговора.

### **Процедура 4. Групповая дискуссия**

Назначение: формирование навыка участия и ведения групповой дискуссии.

Инструкция: группа выбирает ведущего для дискуссии (в некоторых случаях он может выбираться путем жеребьевки или назначаться тренером), определяет тему. Тренер садится за круг и следит лишь за временем, не вмешиваясь в ход событий.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Была ли интересна обсуждаемая тема?
2. Какие чувства у вас возникали по ходу дискуссии?
3. Чем определялась ваша активность/пассивность?
4. Какие правила было легко выполнять, а какие - сложно?
5. Довольны ли вы собой? Другими участниками дискуссии? Ведущим?
6. Какие приемы активного слушания вы применяли?
7. Чьи высказывания вы запомнили? Почему?

## **Процедура 5. Мнение**

**Назначение:** прояснение внутренней позиции, формирование навыков высказывания собственного мнения и принятия мнения других людей, стимуляция поведенческих изменений.

**Инструкция:** "Для выполнения этого упражнения вам нужно встать. Стулья расставьте вдоль противоположных стен.

Вы знаете, что многовековой опыт людей сосредоточен в различных пословицах и поговорках. Сейчас вам будут зачитаны некоторые из них. Те, кто согласен с их содержанием, сядьте на стулья у правой стены. Те, кто не согласен, - у левой. В центре не должно оставаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение: "согласен - не согласен". Далее зачитывается одна из нижеследующих пословиц:

Нет такого человека, чтобы век без греха;

Всякая правда - грех;

От судьбы не уйдешь;

Риск - благородное дело;

Денег наживешь - без нужды проживешь;

Когда деньги говорят - тогда правда молчит;

И с умом воровать - беды не избежать;

Раз украл - навек вором стал;

Лучше десятерых виноватых простить, чем одного невинного казнить;

Кто сильнее, тот и правее;

С кем поведешься, от того и наберешься;

Умная ложь лучше глупой правды;

Прямой - что дурной;

Сам признался, сам на себя и петлю одел;

Ушел, так прав; попался, так виноват;

Закон, что дышло, куда повернул, туда и вышло.

После каждой пословицы участники делятся на группы и начинается обсуждение. Тренер обращается к одной из групп, просит объяснить как они понимают эту пословицу, что она значит.

## **Процедура 6. Благодарность**

**Назначение:** развитие эмпатии, легализация чувств к "негативным" качествам других людей группы.

**Вступительное слово ведущего:** "Роберто Ассаджиоли, автор концепции психосинтеза, призывал благодарить судьбу за то, что она сталкивает нас с неудобными, неприятными, сложными людьми. Взаимодействуя с ними, мы можем развивать в себе полезные психологические качества. Если какой-то человек «испытывает наше терпение», то для нас это прекрасная возможность развивать терпение; если человек противоположен нам во всем и это постоянно проявляется в нашем взаимодействии с ним - мы можем развивать в себе способность безусловного принятия другого человека; если другой человек слишком импульсивен и постоянно прерывает нас - мы можем использовать эти ситуации для тренировки своей выдержки и т.п.

Итак, мы оказываемся в состоянии развить в себе что-то полезное благодаря тому, что другой человек ставит перед нами проблему - по тем или иным причинам, проблемы возникают и с теми людьми, которые в целом нам близки и приятны. Давайте сейчас сосредоточимся не на приятной и удовлетворяющей нас стороне общения и взаимодействия друг с другом, а на трудностях и проблемах, которые иногда возникают в процессе нашего взаимодействия с кем-либо из участников нашей группы, включая тренера. Вначале нужно осознать эту трудность или проблему, затем осознать, какое ценное качество эта проблема или трудность позволяют нам развивать в себе, а только потом уже сказать, обращаясь к конкретному участнику: «Елена, общаясь с тобой, я развиваю свое произвольное внимание». Тот, к кому обращено высказывание, может уточнить причину: «Скажи, а почему?» В этом случае автор высказывания ее называет: «Потому что иногда мне трудно уловить суть длинной речи».

**Инструкция.** Участники сидят в кругу. После нескольких минут, необходимых для осознания собственных чувств и отношений, один из них обращается к другому с "благодарностью", называя его по имени. Ведущий следит за правильным выполнением обязательных условий (см. ниже), о которых заранее напоминает группе. В случае их несоблюдения он останавливает говорящего и просит его еще раз обратиться к партнеру. Суть упражнения состоит в том, чтобы осознать собственную проблему в общении и затем сообщить другому человеку, почему эта проблема возникает именно в общении с ним. Но сделать это нужно особым «психосинтетическим» способом, не нарушающим личностной целостности другого человека.

**Обязательное условие.** Объяснение причин высказывания должны даваться в форме "Я-высказываний" и ни в коем случае не в форме "Ты-высказываний", так как в последнем случае упражнение может вырождаться в привычный для обидного общения обмен взаимными упреками и претензиями.

«Я-высказывания» говорят о том, что нечто создает для меня проблему и, решая ее, я становлюсь в чем-то лучше. «Ты-высказывания» говорят о том, что ты ставишь передо мной проблему и из-за тебя мне приходится что-то менять в себе. Поскольку привычнее для нас «Ты-высказывания», посмотрим, как они могут быть превращены в «Я-высказывания».

| <b>«Ты — высказывания»</b>   | <b>«Я — высказывания»</b>  |
|--|--|
| «Из-за того, что ты очень много говоришь, мне приходится слишком напрягать своё внимание». | «Общаясь с тобой, я развиваю произвольное внимание». (Пояснение, если его просят дать: «Это потому, что мне бывает трудно уловить суть длинной речи».) |

|   |  |
|---|--|
| «Ты все время сидишь с непроницаемым видом, так что трудно понять, какая ты на самом деле». | «Общаясь с тобой, я благодарю судьбу! Ибо в процессе общения с тобой я развиваю свою психологическую проницательность».<br>(Пояснение, если его просят дать: «Это потому, что мне очень трудно улавливать тонкие и незамеченные невербальные сигналы. Я понимаю, что смотрю все время только на тех, кто чаще высказывается, смеется, восклицает и т.д.».) |
|---|--|

*Вопросы дня обсуждения:*

1. Какие чувства возникали, когда вы говорили? Когда слушали?
2. Как эмоциональное состояние каждого влияет на групповое настроение?
3. Как вы чувствуете себя сейчас?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

## **ТЕМА 2.9. САМООЦЕНКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ РЕГУЛЯЦИИ ОБЩЕНИЯ**

*Цель:* исследование самооценки и осознание ее влияния на процесс межличностной коммуникации

*Содержание:* рефлексия предыдущего занятия. Осознание самоэффективности в процессе коммуникации. Исследование уровня притязаний или желаемого уровня самооценки личности. Мотивация достижения результативности в общении. Проблемы в общении и их влияние на самооценку и оценку других людей. Критерии успешности в решении коммуникативных задач. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, цветные карандаши, ластики, ручки, распечатанные бланки методики Дембо-Рубинштейн

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *уметь*: выражать оценочное отношение к себе; осознавать связь отношения к себе с особенностями выстраиваемой коммуникации; обозначать уровень притязаний или желаемый уровень самооценки в условиях межличностного взаимодействия; *владеть*: навыками обратной связи и адекватной оценки себя.

*Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

### **Процедура 1. Актуальное состояние**

Назначение: включение каждого участника в ситуацию групповой работы, активизация оценочного отношения к себе проективным способом

**Инструкция:** Расскажите, пожалуйста, в каком актуальном состоянии вы сейчас находитесь, и опишите свое отношение к людям, которых видите в таком же состоянии, в котором пребываете сами»

## **Процедура 2. «Отношение к себе...»**

**Назначение:** осознание отношения к собственной личности и ее отдельным характеристикам

**Инструкция:** «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок, который выражает Ваше отношение к себе. Это может быть всё что угодно — от абстракции до портрета, при этом Ваши изобразительные способности учитывать не будут, рисуйте так, как получается».

После того, как рисунки будут готовы, участники группы получают следующее задание: «Глядя на рисунок, заполните две колонки. Первая из них будет включать перечень того, что Вам в себе нравится; вторая колонка то, что Вам в себе не нравится».

Когда участники заполнят обе колонки, они разбиваются дальше для работы в парах. Обменявшись рисунками и списками, им задача поочередно продолжить выполнение упражнения. Для этого один партнер из образовавшейся пары зачитывает пункты из списка другого партнера, после каждого задавая ему вопрос: «Как это влияет на отношения с окружающими людьми и твою жизнь в целом?» Например: «Тебе нравится в себе твоя улыбчивость, а как она влияет на отношения с окружающими людьми и твою жизнь в целом?»

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Какие чувства у вас возникали в процессе рисования?
2. Что поняли о себе и других в результате выполнения задания?

## **Процедура 3. Диагностика самооценки**

**Назначение:** исследование самооценки

**Инструкция:** Участникам группы выдаются бланки, на которых изображены семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой. При этом участникам группы дается следующая установка: «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: *здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе*. На каждой линии чертой (---) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Далее тренер рассказывает, как анализировать полученные данные. Выслушав его, участники разбиваются на пары, отдают друг другу свои



бланки для интерпретации результатов, после чего следует их обсуждение между партнерами.

#### **Процедура 4. Броуновское движение**

Назначение: осознание значимости и самоэффективности в процессе коммуникации посредством обратной связи

Инструкция: Упражнение выполняется в хаотичном порядке, но в ходе его выполнения каждый должен встретиться с каждым. Расположившись напротив партнера, Ваша задача заключается в том, чтобы продолжить фразу: «Рядом с тобой я чувствую себя большой/маленькой/наравне (в зависимости от ощущений рядом с конкретным партнером), потому что...».

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие переживания вызвало у Вас выполнение данного задания?
2. Как Вас видит группа? В какой из позиций в расстановках Вы оказывались чаще?
3. Совпадает ли видение группой Вас с Вашей собственной оценкой себя?
4. Удивило ли что-то в процессе выполнения задания?

#### **Процедура 5. Коммуникативная игра «Колхоз»**

Назначение: исследование уровня притязаний или желаемого уровня самооценки личности

Инструкция: «Представьте себе, что вы приехали осваивать новую местность. Ваша задача – ее обустроить, наладив в ней повседневную жизнь. Для этого вам надо дать задание новообразовавшемуся колхозу и распределить обязанности, которые вы будете выполнять. Только есть одно условие – каждый из вас должен быть доволен своим положением в колхозе и положением других сельчан. Если вы будете не согласны с той должностью, который выберет кто-то из участников группы, говорите об этом, он будет вынужден заново искать себе ответственный пост»

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какие впечатления вызвала у вас данная игра?
2. Получилось ли найти соответствующую вашим внутренним запросам должность?
3. Какими качествами и самооценкой вы обладаете, чтобы занимать эту должность?
4. Что заметили за другими участниками группы в процессе выполнения задания?

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

### **Тема 2.10. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ**

*Цель:* подведение итогов работы в тренинге общения.

*Содержание:* рефлексия предыдущего занятия. Принятие друг от друга информации о своих коммуникативных качествах, помогающих в общении и тех, которые следует приобрести. Оценка участниками группы собственных

результатов развития социально-психологической компетентности. Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.

*Материалы:* бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: правила предоставления обратной связи; *уметь*: анализировать достигнутые результаты в процессе групповой работы; проводить рефлекссию пережитого опыта и давать обратную связь другим участникам группы; выражать эмоционально отношение к завершению тренинговых занятий; определять зону ближайшего развития в общении; *владеть*: навыками коммуникативной компетентности.

### *Ход занятия*

Рефлексия предыдущего занятия.

#### **Процедура 1. Обещания**

Назначение: формирование установки на развитие позитивных коммуникативных умений и навыков.

Инструкция: "Наши занятия подходят к завершению. Я думаю, что каждый из вас может найти у себя определенные привычки, мешающие эффективному общению, с которыми вы не успели поработать в группе. Это могут быть определенные слова, жесты, манеры, которые мешают эффективному общению. Сейчас вы закроете глаза и в течение 2-3 минут постараетесь вспомнить эти привычки, слова и проблемы. Запишите их для себя. После того, как все будет готово, проводится групповое обсуждение. Поделитесь с группой вашими проблемами, привычками, словами и др."

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как вы обойдетесь с привычными стереотипами поведения, мешающими эффективному общению: будете игнорировать или постараетесь избавляться от них?
2. Было ли для вас что-нибудь новое в этом упражнении?

#### **Процедура 2. Смена перспектив**

Назначение: оценка результатов участия в тренинге.

Психологический комментарий: «Большинство из вас легко может перенести в свою личную жизнь то, чему вы научились в группах общения. Однако при общении вне тренинговой группы вы можете столкнуться со следующей трудностью: вы сами получили за время участия в тренинге гораздо больше стимулов к развитию, чем ваши близкие, которые не участвовали в работе группы. Эти трудности бывает легче преодолеть в том случае, когда вы не только используете опыт, приобретённый в группе, но и проявляете чуткость к партнёрам по общению».

Инструкция: «Представьте себе, что близкий вам человек думает о вас. Какие мысли могут его волновать? Что он чувствует? Как он относится к вашему участию в работе группы? Перенеситесь в воображении на его место и, насколько это возможно, отождествите себя с ним. Запишите всё, что сейчас вы думаете, чувствуете, идентифицируясь с близким человеком. Теперь у вас

есть возможность обсудить свои записи с кем-нибудь из членов группы. Если хотите, можете использовать эти записи и для того, чтобы написать небольшое письмо вашему партнеру. Теперь давайте все вместе обсудим, что у вас получилось".

*Вопросы для обсуждения:*

1. Что в этом упражнении оказалось для вас самым важным?
2. Что вы ощущаете сейчас?
3. Будете ли вы обсуждать свои записи с близким человеком?
4. Как лучше рассказать близкому человеку о том, что значила для вас группа?

### **Процедура 5. Что я почти забыл?**

Назначение: завершение незаконченных ситуаций, связанных с взаимодействием в группе.

Инструкция: "Прежде, чем все мы расстанемся, я хотел бы дать вам возможность проговорить то, что вы не успели сказать или обсудить в ходе работы группы.

Закройте на минуту глаза и сядьте удобно... Представьте себе, что вы возвращаетесь домой и по дороге вспоминаете группу... В голове у вас проносятся лица участников и пережитые ситуации, и внезапно вы осознаете, что по какой-то причине не сделали или не высказали чего-то... Вы жалеете об этом... Что же осталось невысказанным или несделанным? (1 минута).

Теперь откройте глаза... Сейчас у вас есть возможность выразить то, "что вы не успели раньше".

### **Процедура 6. Прощальные слова.**

Назначение: завершение тренинга, получение позитивной обратной связи.

Инструкция: "Рядом со мной - свободный стул. Каждый из вас поочередно будет на него садиться. Задача остальных - сказать члену группы, сидящему на свободном стуле, что, по их мнению, он приобрел в тренинге общения и как это поможет ему в жизни.

Участник, сидящий на свободном стуле, выслушивает и благодарит".

Ритуал прощания.

## Раздел 3. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ

### Тема 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА

*Цель:* изучение методологических основ релаксационного тренинга, ознакомление с историей использования методов релаксации в психологической и психиатрической практике.

*Задачи:*

1. Ознакомиться с понятием «релаксация», «релаксационный тренинг», целями и задачами релаксационного тренинга;
2. Ознакомиться с основами поведенческой психотерапии и с историей применения методов релаксации в психологической и психиатрической практике;
3. Изучить показания и противопоказания к занятиям релаксационного тренинга, области применения релаксационного тренинга;
4. Ознакомиться с методом произвольного самовнушения по А. Куэ, освоить технику лечения по Э. Куэ;
5. Обсудить значение релаксационного тренинга в практике психолога.

*Ход занятия:*

- Преподаватель знакомит студентов с основными понятиями темы, с целями и задачами релаксационного тренинга, с основами поведенческой психотерапии, историей применения методов релаксации в психологической и психиатрической практике, физиологическими основами процесса релаксации;
- Группа обсуждает показания и противопоказания к занятиям релаксационного тренинга, области применения релаксационного тренинга.
- Преподаватель знакомит студентов с методом самовнушения по Э. Куэ;
- Студенты самостоятельно составляют формулы самовнушения в соответствии с требованиями, данного метода;
- Проводится сеанс самовнушения по Э.Куэ;
- Студенты делятся своими впечатлениями от прохождения процедуры самовнушения.

В группе проводится обсуждение значения релаксационного тренинга в практике психолога.

*Материалы:* флип-чарт или доска, маркеры, конспекты, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* понятие «релаксация»; цели и задачи релаксационного тренинга; показания и противопоказания к занятиям релаксационными упражнениями; *уметь:* определять методологические основания релаксационного тренинга; проводить рефлекссию собственного психоэмоционального состояния; составлять индивидуальную формулу самовнушения; *владеть:* техникой произвольного самовнушения Э.Куэ.

## Материалы для лабораторного занятия №1

### Понятие «релаксация». Цель и задачи релаксационного тренинга

Различные средовые импульсы, могут вызвать *дистресс* (психическое состояние, которое вызывается негативными событиями) или *эвтресс* (состояние, которое вызывается позитивными событиями) и приводить, таким образом, человека к адаптации или дезадаптации. Следовательно, утверждая для себя событие как позитивное или негативное, превышающее адаптивный вариант в данную минуту, человек совершает выбор, как отвечать на него.

Согласно **Г. Селье** (канадский физиолог, доктор медицинских и философских наук, психолог, создатель учения о стрессе), *стресс* – это неадекватная или «неспецифическая» реакция организма на внешние раздражители (1936 г.). Почему неадекватная? Потому, что вне зависимости от ситуации, будь она приятная или неприятная, внешние раздражители предъявляют человеку требования адаптироваться к изменениям, т.е. абсолютно различные стимулы (лекарства, жара на улице, потеря любимого человека, приобретение инвалидности) вызывают одинаковые сдвиги (перемены) в организме. Например, мать которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым. *Интенсивность потребности в перестройке* в ситуации стресса мера индивидуальная. Ведь разные люди по-разному оценивают одну и ту же ситуацию и реагируют на нее тоже по-разному.

В 1908 г. в исследовании, проведенном в Гарвардском Университете, было обнаружено, что *стресс*, как негативно воспринимаемое событие, связан возникающим в теле с мышечным напряжением. Реагируя на стресс страхом или тревогой, человек создает мышечное напряжение путем сокращения мышечных волокон. Если человек сумеет на стрессовый импульс ответить релаксацией, то он сможет ослабить его или задержать, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Поэтому на протяжении всего курса особое внимание будет уделяться понятию релаксации, ее видам, техникам.

**Релаксация** (в переводе с латинского «relaxation» — уменьшение напряжения, ослабление) состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Релаксация бывает *непроизвольной* (расслабленность при отдыхе ко сну) и *произвольной*, вызываемой путем принятия спокойной позы,

представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченные в различные виды активности.

#### Цель и задачи релаксационного тренинга:

**Релаксационный тренинг** – активная форма обучения умениям вхождения в состояние покоя, расслабленности для снятия напряжения, после сильных переживаний и физических нагрузок.

*Цель:* формирование мировоззренческой позиции, признающей целостность психического и телесного, а также ценность телесного опыта, ощущений и физиологических проявлений (ценность психосоматической целостности).

#### *Задачи:*

- 1) Принятие гуманного отношения к собственному телу, развитие сенсорных способностей, обретение психосоматической целостности;
- 2) Овладение практическими навыками релаксации;
- 3) Выбор наиболее эффективного метода релаксации для индивидуального использования.

### **Поведенческая психотерапия как методологическое основание релаксационного тренинга**

Поведенческая терапия является методологической основой релаксационного тренинга. Идеи бихевиоризма широко используются в работе *групп тренинга умений* или так называемых *групп жизненных умений*, целью которых является обучение психосоциальным умениям, полезным при столкновении со сложными жизненными ситуациями. Эти группы тренинга более структурированы, чем, например, гештальт-группы или Т-группы.

*История и развитие.* Поведенческие модели обучения существенно отличаются от фрейдистской психодинамической модели, которая главенствовала в психотерапии в XX веке, и от гуманистической модели К. Роджерса. Поведенческая модель была создана в лабораторных условиях и ее представители методологически продолжают придерживаться научной точности и тщательности измеренных процедур, полагая при этом поведение эмпирически доступным феноменом, который поддается объективации. Основной своей задачей ученые данного направления полагают по реакции определить вероятностный стимул, а по стимулу предсказать реакцию.

Бихевиористы мыслят психику человека как «черный ящик», который невозможно открыть, за ее основными процессами и механизмами невозможно пронаблюдать. Хотя ее значимость для жизнедеятельности человека они не отрицают, поэтому в формуле между S-лом и R-цией ввели дополнительную переменную – I, обозначив ее как психические процессы.

В целом личность в бихевиоризме рассматривают как организованную и относительно устойчивую систему навыков. Гуманизма в этом мало, но в тоже время подобная формулировка предоставляет широкие возможности по развитию требующихся навыков с помощью системы подкреплений.

3 вида научения (по Ж. Годфруа):

- реактивное (организм пассивно реагирует на внешние воздействия, в нервной системе животного или человека возникают изменения нейронных цепей и формируются новые следы памяти. Формы: габитуация или привыкание, импринтинг, условные рефлексы),
- оперантное (активное экспериментирование с окружающей средой. Это научение путем проб и ошибок, наблюдения, методом формирования R-ций)
- когнитивное (предполагает оценку ситуации с учетом прошлого опыта и возможных ее последствий. Инсайт, научение путем рассуждения и др.).

Они соотносятся с 3 видами поведения (по Ф. Скиннеру):

1) безусловнорефлекторное + 2) условнорефлекторное = вызываются внешними S-лами и называются респондентным поведением или отвечающим;

3) оперантное = не вызывается S-лами, а возникает в организме (R – S).

Исходя из практических основ, бихевиистам стало ясно, например о боязни страха публичных выступлений – важно также определить качество, глубину и степень выраженности страха (вегетативные проявления: учащенное сердцебиение, задержка дыхания и т.д.). Так, недавно считалось, что одним из самых эффективных моментов обучения релаксации является установление обратной связи с помощью приборов, фиксирующих уровень биоэлектрической активности и делающий его доступным восприятию обучающихся. Сейчас чаще используется «субъективизм» в оценке, т.е. оценка субъектом своего состояния без использования аппаратных измерителей. Так применяется «шкала субъективной оценки дискомфорта» (СОД), которая применяется с целью оценки глубины эмоциональных переживаний.

Поведенческие терапевты не занимаются поисками исторических корней проблем участника группы, они признают, что прошлые события могут быть причиной текущих проблем, но предпочитают не заниматься этими проблемами, а работать с самим поведением и факторами окружающей среды.

Группа тренинга умений – скорее запрограммированный курс обучения, чем серия психотерапевтических занятий. Члены группы рассматриваются не как пациенты, а как учащиеся, желающие приобрести умения, управлять своими состояниями. Важным этапом релаксационного тренинга является перенос его из лабораторных условий в повседневную жизнь.

**Целью групп умений** является развитие такого «желаемого» поведения, к которому стремиться участник группы, посредством вносимой им в группу проблемы. Для достижения этой цели обратимся к изучению нескольких **методов**:

- прогрессивной мышечной релаксации по Э. Джекобсону;
- систематической десенсибилизации по Вольпе;
- аутогенной тренировке по И.Г. Шульцу;

- медитативным техникам релаксации (массаж, йога, визуализация и т.д.);
- произвольной регуляции дыхания.

В целом, стоит отметить, что бихевиоризм сделал некоторый переворот в осмыслении проблем и тем самым принес немало достижений, но как и любой другой подход он имел массу недостатков. Суть ошибки современных бихевиористов можно подчеркнуть следующим историческим фактом. В середине XVI века (25 июня 1527 г) Парацельс публично сжег книги Гиппократ, Галена, Авиценны, назвав их самих «великими шарлатанами», учившими, что врач должен хорошо знать не только то, что действует на человека, но и те внутренние природные силы в самом организме, которые воспринимают это воздействие. «Не верьте им, - восклицал Парацельс перед изумленными студентами, - ибо болезнь - сорняк, который нужно найти и вырвать с корнем». Так начались поиски «сорняка», которые спустя 200 лет вылились в локальные теории медицины. Нынешний врач многое знает о клетках, органах, тканях и почти ничего - о человеке. Чрезмерная вера в лабораторно-инструментальный метод исследования привела к тому, что анализ мочи изучается глубже, чем сам больной... Не менее 50 процентов из тех, кто обращается в поликлиники и стационары с соматическими жалобами (по поводу заболеваний внутренних органов), по существу практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в коррекции эмоционального состояния.

Поэтому психотерапевту необходимо знать не только клинику заболевания, которое он лечит, но и еще большей мере - психологию больного человека.

### **Произвольное самовнушение. Метод Эмиля Куэ**

*Самовнушение* – это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе.

Самовнушение, так же как и внушение, возможно в бодрствующем состоянии (метод Куэ) или в состоянии аутогипнотического транса (метод Шульца).

Эмиль Куэ работал аптекарем. Будучи наблюдательным человеком и постоянно общаясь с пациентами, Куэ обратил внимание на то, что лечебный эффект лекарства зависит не только от его фармакологических свойств, но в еще большей степени от того, верит ли больной в целебную силу этого лекарства или нет. Одно дело, когда человек принимает лекарство с уверенностью в выздоровлении («завтра мне станет лучше»), и совсем другое, когда он не верит в пилюли («все равно мне ничего не поможет»). Оказывается, делает вывод Куэ, сила воображения влияет на эффективность лечения.

Основываясь на своих практических наблюдениях, Куэ создал систему психотерапевтической помощи, которую назвал *«школой самообладания путем сознательного самовнушения»*. В 1910 г. Куэ переехал в Нанси и открыл там клинику психотерапии, которой руководил до самой смерти (1926).



Куэ считал, что главной причиной заболевания является *болезненное воображение*, в котором проявляется бессознательное Ид. Он утверждал, что все люди находятся во власти силы своего собственного воображения и что больной человек, «вооружившись правильным представлением, может снова достичь своего душевного равновесия».

Кто не желает преуспеть именно в тех областях деятельности, в которых он отстает и перед которыми испытывает страх? Как известно, Демосфен страдал дефектом речи (голос его был тихим, а речь шепелявой), но он очень хотел стать оратором. Этот человек был настолько полон веры в себя, что путем упорных тренировок (он учился говорить с камнями во рту) стал, по свидетельству современников, непревзойденным оратором. Пример Демосфена, по мнению Куэ, наглядно иллюстрирует одно из важных его теоретических положений: «успех приносит не столько сила воли, сколько сила собственного воображения».

Совет врача больному, «взять себя в руки» чаще всего приносит только ухудшение. Согласно Куэ, **формула самовнушения** должна быть простой и не носить насильственного характера. Например: «Каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Чем проще будет формула, тем лучше лечебный эффект, т.е. она должна быть сформулирована по-детски, чтобы безоговорочно приниматься, не вызывая у рационального Сверх-Я критики и переосмысления. Куэ неоднократно подчеркивал, что произвольное самовнушение должно осуществляться без каких-либо волевых усилий.

**Техника самовнушения.** Лечение начинается с предварительной беседы, во время которой разъясняется влияние самовнушения на организм, приводятся примеры целительного воздействия. Далее врач совместно с больным составляет формулу самовнушения, которая может меняться в процессе лечения. Формула должна быть простой, состоять из нескольких слов, максимум из 3-4 фраз и всегда носить позитивное содержание. Например, «Я здоров» вместо «Я не болен». Иногда формула представляет своеобразный «код» понятный только больному.

Во время сеанса больной занимает удобную позу сидя или лежа, закрывает глаза, расслабляется и шепотом, без всякого напряжения 20 раз произносит одну и ту же формулу самовнушения. Произносить формулу нужно монотонно, не фиксируя внимания на ее содержании, не громко, но так, чтобы сам больной обязательно слышал то, что говорит. Сеанс самовнушения продолжается 3-4 минуты, повторяется 2-3 раза в день в течение 6-8 недель. Куэ рекомендовал использовать для проведения сеансов проsonoчные состояния утром при пробуждении и вечером при засыпании. Чтобы не отвлекать своего внимания на счет при двадцатикратном повторении формулы, Куэ рекомендовал использовать шнур с двадцатью узелками, которые перебираются, как четки.

Несомненным преимуществом метода самовнушения по сравнению с внушением и гипнозсуггестией является то, что пациент сам активно

участвует в процессе лечения, а сеансы самовнушения можно проводить в любой обстановке и в любое время.

Во многих странах «куэизм» подвергался обоснованной критике со стороны ведущих психотерапевтов, прежде всего в связи с тем, что им игнорировались нозологические особенности заболевания и личность больного, что создавало условия для обычного шарлатанства и компрометировало метод.

### **Тема 3.2. ВЕДЕНИЕ В РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ**

*Цель:* Ознакомление с физиологическими основами процесса релаксации. Развитие сенсорных способностей и отработка навыков распознавания состояния «расслабленности».

*Задачи:*

1. Ознакомиться с принципами и специфическими правилами групповой работы на занятиях релаксационного тренинга.
2. Освоить выполнение упражнения (закрытие глаз) с целью диагностики уровня тревожности членов группы.
3. Освоить выполнение упражнений с целью приобретения навыков распознавания состояния «расслабленности».
4. Ознакомиться с основными позами для выполнения релаксационных упражнений.

*Ход занятия:*

- Преподаватель знакомит студентов с принципами и правилами групповой работы на занятиях релаксационного тренинга.
- Студенты выполняют упражнение (закрытие глаз) и диагностируют уровень собственной тревожности.
- Студенты выполняют упражнение «Сжатие кулака».
- Студенты принимают позы «кучер на дрожжах» и «шавасана».
- После проработки упражнений студенты делятся впечатлениями от выполнения релаксационных упражнений и поз.

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: принципы и правила работы группы на релаксационном тренинге; *уметь*: диагностировать уровень собственной тревожности; принимать и использовать основные релаксационные позы; *владеть*: навыками распознавания состояния расслабленности.

### ***Материалы для лабораторного занятия №2***

Существует ряд принципов и правил групповой работы на занятиях релаксационным тренингом:

- члены группы должны следовать указаниям тренера;

- следует прислушаться к ощущениям своего тела, обращать внимание на то, как чувствуют себя мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены;

- выходить из сеанса релаксации следует спокойно и неспешно;

- со стороны тренера необходим инструктаж;

- члены группы постепенно учатся самостоятельно оценивать уровень своей тревожности с помощью измерения частоты дыхания, пульса и других факторов;

- выполнять упражнения желательно с закрытыми глазами, что позволяет добиться состояния «пустоты», отрешения от окружающего мира.

Упражнение «Сжатие кулака». Сядьте в удобное кресло. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бедра. Стопы стоят на полу. (Или можно лечь на спину на пол.) Закройте глаза. Сделайте два-три глубоких вдоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите кисть в кулак. Прочувствуйте напряжение в кулаке. Через 5-10 секунд концентрации на этом напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и прочувствуйте, как напряжение проходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15-20 секунд снова сожмите правую руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в руке в течение 5-10 секунд и опять разожмите кулак. Прочувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15-20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы.

Упражнение - сеанс релаксации. Ложимся на плоскую поверхность. Желательно, чтобы вы ощущали себя комфортно. Пусть будет тепло или прохладно, как вам больше нравится. Запомните главное правило: Вы должны ощущать, как притяжение земли тянет ваше тело вниз, а не напрягать мышцы, сопротивляясь ему. Закрываем глаза. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Дышим спокойно и размеренно. Сосредоточимся на внутренней полости рта: расслабьте щеки, чтобы челюсть слегка отвисла. Язык свободно располагается в нижней части полости рта, щеки расслаблены. Расслабляем веки, веки. Брови. Стараемся, чтобы перед глазами не мелькали картинки прошедшего дня или планы на день предстоящий. Представляем полную темноту перед глазами. Затылком ощущаем тяжесть головы и, как бы, всего тела, расслабляем макушку. Ноги и руки свободно располагаются, стопы должны развернуться носками наружу, ладони (тыльной стороной на полу) с ними чуть согнут пальцы. Поочередно расслабляем лоб, плечи, предплечья, ладони, грудь, бедра, голени, стопы, лоб, щеки, губы. Остаемся в этом положении 20-25 минут.

Поза «кучер на дрожках». В позе «кучера на дрожках» человек сидит на стуле не касаясь спинки, спина слегка сгорблена, так что груз тела без всякого напряжения мышц переносится на связки позвоночника. При этом линия, идущая от центра тяжести тела на уровне плеч вниз, проходит через

площадь опоры. Тогда человек не падает вперед и не заваливается назад даже при максимальном расслаблении всех мышц, как игрушка «ванька-встанька». Голова наклонена вперед и свободно висит на связках шеи. Ноги слегка расставлены, согнуты под углом чуть больше прямого. Руки лежат на бедрах и полусогнуты в локтях, но тело на них не опирается, свободны и кисти. Если зажата грудная клетка и правильно дышать трудно, можно откинуться на спинку стула, таким образом приобрести еще одну точку опоры, и, главное, в такой позе гораздо удобнее дышать.

Итак, вы уселись поудобнее на стуле. А теперь потянитесь, напрягите все мышцы — и рывком как бы сбросьте напряжение со всего тела. Та поза, в которой вы после этого очутились, наиболее подходящая для расслабления. Попробуйте расслабиться по примерной схеме, которая приведена чуть ниже. Луч внимания при данной системе снятий перемещайся плавно без толчков, так что главное — запомнить порядок перемещения мысленного взора (лицо — сверху вниз — шея — плечи — предплечья — бедра — голени — стопы — снова вверх по ногам — ягодицы — спина — грудь — живот). Старайтесь акцентировать свое внимание на длинном выдохе, прочувствуйте связь между выдохом и расслаблением. Если в процессе расслабления вы поймали себя на посторонних мыслях, то не фиксируйтесь на них, не гоните их силой, лучше от них просто отмахнуться и вернуться к процессу погружения. И, самое главное, старайтесь не трудиться, а получать удовольствие: пусть ноги так и не потеют, но если после сеанса вы почувствуете себя отдохнувшей.

Поза «шавасана». Лягте на спину, руки вытянуты вдоль тела, ладони обращены вверх. Ноги для удобства слегка раздвиньте. Закройте глаза. Расслабьте все тело. Не двигайтесь, даже если почувствуете какое — либо неудобство. Пусть дыхание станет естественным и ритмичным. Наблюдайте ваше дыхание. Считайте вдохи и выдохи: 1 вдох, 1 выдох и т. д. в течение хотя бы нескольких минут. Если ваш ум отвлекается, возвращайте его снова к подсчету дыханий. Если вы сможете в течение нескольких минут сосредоточивать свой ум на дыхании, — вы достигли успеха в расслаблении ума и тела. Чем продолжительнее практика этой асаны, тем лучше. Сосредоточение на дыхании и подсчете вдохов и выдохов. Шавасана расслабляет всю психофизиологическую систему в целом. Лучше всего выполнять эту асану перед сном, до или по ходу выполнения индивидуальной программы занятий йогой и после динамических упражнений.

Виды позы «шавасана». Поза «адвасана». Лягте на пол животом вниз. Вытяните обе руки вперед, за голову по линии тела. Расслабьте все тело таким же образом, как описано в разделе о шавасане. Дыхание естественное, ритмичное. В лечебных целях упражнение нужно выполнять как можно дольше. Выполняя адвасану до или по ходу практики асан, достаточно находиться в ней в течение нескольких минут. Сосредоточение на дыхании и подсчете дыхательных движений.

Поза «джестикасана». Лягте на живот, вытяните ноги. Переплетите пальцы рук и положите ладони на затылок. Расслабьте все тело и сосредоточьтесь на дыхании, как это указано в описании шавасаны. Дыхание естественное и ритмичное.

Поза «макарасана». Лягте на живот. Поднимите голову и плечи. Руки согните в локтях и положите подбородок на ладони. Локти упираются в пол, предплечья направлены вверх. Расслабьте все тело и закройте глаза. Дыхание естественное и ритмичное. Длительность практики: как можно дольше.

Сосредоточение на процессе дыхания или на подсчете дыхательных движений.

### **ТЕМА 3.3. ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО Э. ДЖЕКОБСОНУ**

*Цель:* ознакомление с методом прогрессивно-мышечной релаксации (ПМР) по Э. Джекобсону, овладение навыками прогрессивно-мышечной релаксации.

*Задачи:*

1. Ознакомиться с концептуальными основами метода прогрессивной мышечной релаксации;
2. Изучить показания и противопоказания к применению прогрессивной мышечной релаксации;
3. Изучить условия проведения тренировки;
4. Освоить этапы техники прогрессивной мышечной релаксации;
5. Отработать на практике технику прогрессивной мышечной релаксации.

*Ход занятия:*

- Преподаватель знакомит студентов с концептуальными основами метода прогрессивной мышечной релаксации;
- На основе полученной информации группа составляет список показаний и противопоказаний к применению данного метода;
- Прорабатывается первый этап мышечной релаксации (подготовительный). После отработки этапа мышечной релаксации студенты делятся результатами самонаблюдения, обсуждают возникшие в процессе работы трудности;
- Прорабатывается второй этап (собственно дифференцированная релаксация), проводится обсуждение;
- Прорабатывается заключительный этап мышечной релаксации;
- Группа отрабатывает полностью процедуру техники мышечной релаксации;
- Студенты анализируют детский вариант прогрессивно-мышечной релаксации.

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: концептуальные основы метода прогрессивной мышечной релаксации; требования к проведению тренировок; показания и противопоказания использования ПМР; *уметь*: вызывать ощущение мышечного напряжения и расслабления;

напрягать и расслаблять мышцы сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса, наконец, мышцы лица, глаз, языка, гортани и мышцы, участвующие в мимике и речи; напрягать и расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении; предупреждать или купировать отрицательные эмоции или болезненные проявления посредством релаксации локальных мышечных групп; *владеть* навыками самонаблюдения; двумя видами техник ПМР.

### **Материалы для лабораторного занятия №3**

Метод предложен чикагским врачом Э. Джекобсоном в 1929 г. Учёный исходил из общеизвестного факта, что *эмоциональное напряжение сопровождается напряжением поперечно-полосатых мышц, а успокоение - их релаксацией*. Естественно было предположить, что расслабление мускулатуры должно сопровождаться снижением нервно-мышечного напряжения.

Занимаясь регистрацией объективных признаков эмоций, Э. Джекобсон подметил, что *различному типу эмоционального реагирования соответствует напряжение соответствующей группы мышц*. Так, например, депрессивное состояние сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры; страх - спазмом мышц артикуляции и фонации.

По мнению Э. Джекобсона, сжимая посредством произвольного самовнушения напряженность определенной группы мышц («дифференцированная релаксация»), можно избирательно влиять на отрицательные эмоции.

Под релаксацией Э. Джекобсон понимал не только релаксацию мышц, но и состояние, противоположное психической активности. **«Нервно-мышечная релаксация»** — комплекс упражнений, направленный на достижение истонических и изометрических сокращений поперечно-полосатой мускулатуры, предназначенный для обучения пациента навыкам расслабления.

Э. Джекобсон называет свой метод «прогрессивным» по следующим причинам:

1. Субъект обучается в определенной последовательности выборочно ослаблять нервно-мышечную активность (напряжение) в конкретной мышце. Для того чтобы достигнуть посредством этого процесса максимального расслабления в любой мышце, может потребоваться несколько минут.

2. Субъект напрягает и расслабляет определенные мышцы тела таким образом, что весь процесс прогрессирует от расслабления основных мышечных групп до расслабления всего тела или какой-то его части.

3. При постоянных ежедневных занятиях у субъекта отмечается прогрессирующая тенденция к развитию «привычки отдыхать» — психологической установки, характеризующейся, согласно нашему опыту, меньшей возбудимостью и подверженностью к стрессам.

**Техника ПМР.** Лечение начинается с беседы с больными, в процессе которой психотерапевт объясняет механизмы лечебного воздействия мышечной релаксации, подчеркивает, что основной целью метода является достижение произвольного расслабления поперечно-полосатых мышц в покое.

Условно выделяют *три этапа освоения техники прогрессивной мышечной релаксации*.

Первый этап. Больной ложится на спину, сгибает руки в локтевых суставах и резко напрягает мышцы рук, вызывая тем самым ясное ощущение мышечного напряжения. Затем руки расслабляются и свободно падают. Так повторяется несколько раз. При этом нужно зафиксировать внимание на ощущении мышечного напряжения и расслабления.

Второе упражнение - сокращение и расслабление бицепсов. Сокращение и напряжение мышц должно быть сначала максимально сильным, а затем все более и более слабым (и наоборот). При этом упражнении необходимо зафиксировать внимание на ощущении самого слабого напряжения мышц и полного их расслабления.

После этого больной упражняется в умении напрягать и расслаблять мышцы сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса, наконец мышц лица, глаз, языка, гортани, участвующих в мимике и акте речи.

Второй этап (дифференцированная релаксация). Больной в положении сидя учится напрягать и расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении; далее - расслаблять при письме, чтении, речи мышцы, не участвующие в этих актах.

Третий этап. Больному предлагается путем самонаблюдения установить, какие группы мышц у него более всего напрягаются при различных отрицательных эмоциях (страх, тревога, волнение, смущение) или болезненных состояниях (боли в области сердца, повышение артериального давления и т.д.). Затем посредством релаксации локальных мышечных напряжений можно научиться предупреждать или купировать отрицательные эмоции или болезненные проявления.

Упражнения прогрессивной мышечной релаксации по Э. Джекобсону осваиваются больными обычно в группе из 8-12 человек под руководством врача или опытного инструктора. Групповые занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Кроме того, сеансы самообучения больные проводят самостоятельно 1-2 раза в день. Каждый сеанс продолжается от 30 минут (индивидуальный) до 60 минут (групповой). Весь курс обучения занимает от 3 до 6 месяцев.

#### **Показания и противопоказания использования ПМР:**

**Показания:** Используют в лечении разнообразных нарушений, связанных со стрессом: нарушение сна, гипертонии, головные боли, чувство тревоги.

**Противопоказания:** мышечные и нервно-мышечные расстройства. В сомнительных случаях упражнения лучше пропустить для группы мышц, состояние которых неясно.

#### **Шаги методики:**

1. Определить показания и противопоказания

2. Узнать у пациента о наличии опыта прохождения занятий по методикам релаксации. Узнать, каким был этот опыт положительным или отрицательным. Стоит обсудить последовательность занятий.

3. Дать пациенту общие представления об использовании методик и теоретическое обоснование их действия.

4. Дать возможность сосредоточиться на телесных ощущениях: ослабить тесную одежду, если надо, снять линзы, очки, обувь.

5. Проинструктировать о различиях между желаемым мышечным напряжением и нежелательной контрактурой мышц. При контрактурах возникает боль в мышцах, связках, суставах, появляется неконтролируемый тремор. Контрактура – это чрезмерное мышечное напряжение. Если она возникает, то необходимо уменьшить напряжение или просто его не делать.

6. Информировать о соответствующих способах дыхания. Дышать как обычно, делать вдох во время напряжения и выдох при снятии напряжения. Ровное, спокойное дыхание, при котором выдох длиннее вдоха.

7. Упражнения начинаются после слов тренера «Готовы? Начали!»

8. В процессе релаксации следить за точностью выполнения инструкции пациентом и подталкивать его к еще большему напряжению мышц.

9. Поинтересоваться о самочувствии пациента и проинструктировать его о особенностях самостоятельных занятий ПМР. Лучше заниматься 2 раза в день. Пациент может использовать либо всю систему для расслабления всего тела или же выбрать одну—две группы мышц, которые кажутся наиболее напряженными.

Как вариант до начала процедуры ПМР и по ее завершению можно предложить пациенту диагностику его самочувствия.

Вся процедура прогрессивной релаксации продолжается примерно 20 мин, если Вы расслабляете все тело. Если Вы выберете для расслабления всего лишь несколько мышечных групп, этот период будет меньше. Длительность процедуры также зависит от варианта ПМР – активной физической релаксации (более длительный вариант) или пассивной.

*Каждую группу мышц необходимо напрягать и расслаблять дважды, примерно по 10 секунд.* Возможно, однако, напрягать каждую группу мышц до семи раз, если Вы продолжаете ощущать остаточное напряжение. Паузы между проработкой отдельных групп мышц составляет около 5—10 с.

*Начинать сеанс с расслабления нижних частей тела и заканчивать лицом.* Это делается для того, чтобы не допустить повторного напряжения мышц, т.к. «полупроизвольные» мышцы лица наиболее подвержены повторному напряжению.

### **Физически активная нервно-мышечная релаксация**

Откиньтесь, пожалуйста, назад и устройтесь очень, очень удобно. Вы можете ослабить или снять стесняющие детали Вашей одежды, такие, как ботинки или куртку, галстук или очки. Вы должны также снять контактные линзы. *Постарайтесь устроиться как можно удобнее. Закройте, пожалуйста, глаза.* Просто откиньтесь назад и закройте глаза. *Сначала*



направьте, пожалуйста, Ваше внимание на дыхание. Дыхание — это метроном тела. Потому давайте ощутим этот метроном. Ощущайте, как воздух входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как Ваши грудь и живот расширяются на вдохе и как они опадают на выдохе. Сосредоточьтесь на дыхании (здесь дайте паузу 30 с).

Для каждой группы мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, я всегда буду подробно описывать релаксационное упражнение до того, как Вы приступите к его выполнению. Поэтому не начинайте упражнения, пока я не скажу: «Готовы? Начали».

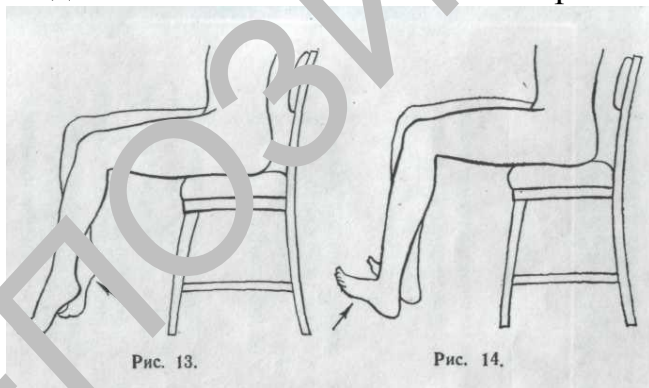
## ГРУДЬ

**Начнем с груди.** По моему сигналу, но не раньше, сделайте, пожалуйста, **глубокий вдох**. Постарайтесь, как бы вдохнуть весь воздух, находящийся вокруг Вас. Делаем это сейчас. Готовы? Начали. Сделайте глубокий вдох. Очень глубокий вдох; глубже, глубже, глубже. Задержка... и расслабьтесь. Просто *выдохните весь воздух* из легких и *возобновите обычное дыхание*. Повторим упражнение (После упражнений всегда пауза 5—10 с.).

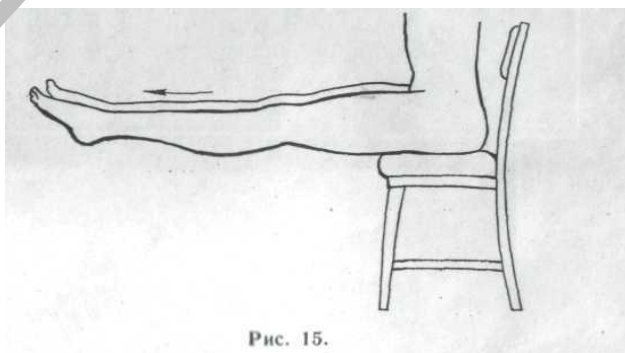
## НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

Давайте сейчас *перейдем к нижним отделам ног и икроножным мышцам*. Прежде чем мы начнем, поставьте, пожалуйста, обе стопы всей поверхностью на пол. Оставьте, пожалуйста, носки на полу и в то же время приподнимите **обе пятки** как можно выше. Готовы? Начали. Поднимите пятки. Поднимите обе пятки очень высоко, очень, очень высоко (рис. 13). Подержите так, и расслабьте. Просто дайте им мягко опуститься на пол. Вы должны были почувствовать некоторое напряжение в задних отделах икроножных мышц. Давайте повторим это упражнение.

Чтобы проработать противоположную группу мышц, поднимите, пожалуйста, **оба носка** очень, очень высоко, оставляя пятки на полу. Поднимите их как можно более вертикально (рис. 14).



Давайте сделаем это сейчас. Готовы? Начали. Поднимите носки очень высоко. Поднимите носки выше, еще выше. Еще выше. Подержите так и расслабьте. Давайте теперь повторим это упражнение.



Поработаем над **мышцами бедер**. Не касаясь спинки стула, спина прямая, вытяните сведенные вместе ноги перед собой и почувствуйте, как напрягаются ваши бедра. Готовы? Начали. Поднимите ноги. Старайтесь держать их как можно

более ровно относительно пола, поищите напряжение, почувствуйте, как оно увеличивается. Подержите их так и расслабьте. Повторим это упражнение.

### ПЛЕЧИ

**Перейдем к плечам.** Готовы? Начали. Потяните плечи как можно выше. Выше. Еще выше. Подержите так и расслабьтесь. Очень хорошо. Теперь сосредоточьтесь на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, дайте им полностью расслабиться—сильнее и сильнее (здесь пауза 20 с).

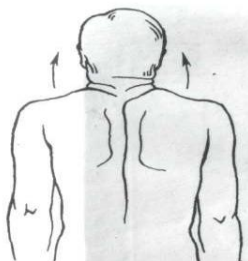


Рис. 19.

### ЛИЦО

Давайте перейдем теперь к лицевой области. Мы начнем **от рта**. Сначала улыбнитесь, пожалуйста, так широко, как только можно (рис. 20). *Улыбка до ушей.* Готовы? Начали. Очень широкая улыбка. Очень широкая. Очень широкая. Шире. Еще шире. Подержите так и расслабьтесь. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали.

Противоположная группа мышц будет активирована, если Вы соберете или **сожмете губы вместе**, как бы пытаясь *поцеловать* кого-то (рис. 21). Готовы? Начали. Соберите губы вместе. Сожмите их очень крепко. Еще крепче. Еще крепче. Подержите так и расслабьте. Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали.

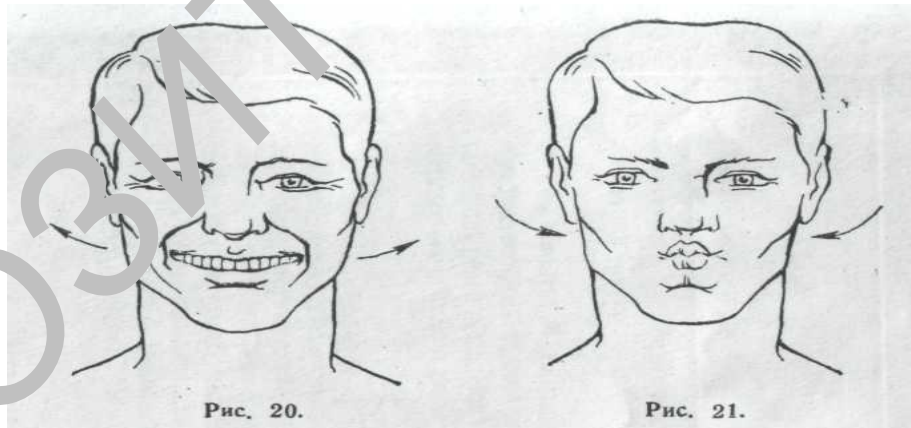


Рис. 20.

Рис. 21.

Теперь давайте перейдем выше — **к глазам**. Мне хотелось бы, чтобы Вы *держали глаза закрытыми*, но зажмурьте их еще крепче. Представьте, что Вы пытаетесь не дать брызгам шампуня попасть в глаза (рис. 22). Готовы? Начали. Зажмурьте глаза очень крепко. Очень крепко. Очень крепко. Еще крепче. Крепче. И расслабьте. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали.

Последнее упражнение заключается просто в поднимании **бровей** как можно выше. *Глаза остаются закрытыми*, а Вы поднимаете брови как можно выше (рис. 23). Готовы? Начали. Поднимите брови высоко. Еще выше. Гораздо выше. Гораздо выше. Подержите так и расслабьтесь. Теперь

давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали.

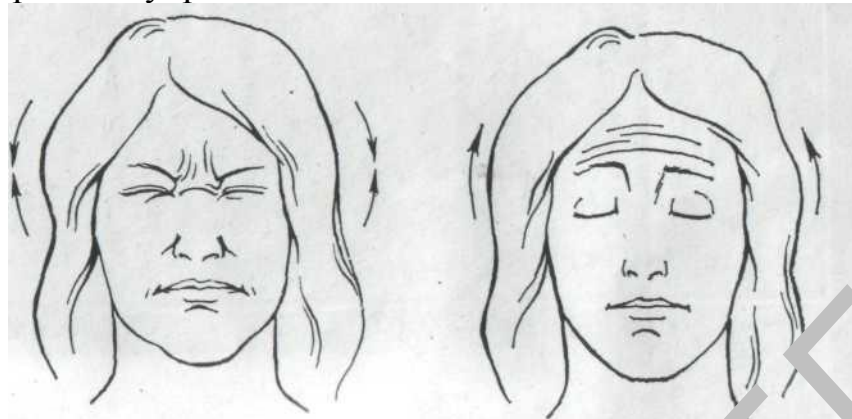


Рис. 22.

Рис. 23.

### ЗАВЕРШАЮЩАЯ ЧАСТЬ

Вы теперь расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Для того чтобы убедиться в том, что они расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые мы перед этим активизировали и расслабляли. Когда я буду называть их, *дайте им расслабиться еще сильнее*. Вы ощутите, как расслабление спускается теплой волной по всему телу. Ощутите теперь расслабление мышц лба: оно спускается вниз к глазам, щекам; Вы можете чувствовать, как ощущение тяжести при расслаблении спускается к челюстям, шее, нисходит по плечам, к груди и рукам, к животу, в кисти рук. Расслабление опускается к ногам — к бедрам и икрам и ниже, к стопам. Ваше тело сейчас очень тяжелое. Очень расслабленное. Это приятное ощущение. В течение некоторого времени наслаждайтесь этим ощущением расслабления (пауза здесь 2 мин).

### ПЕРЕХОД К БОДРСТВОВАНИЮ

Сейчас я буду считать от 1 до 10. С каждым счетом Вы будете чувствовать, как Ваше тело все более и более пробуждается, а тело становится все более и более светлым и активным. Когда я сосчитаю до 10, Вы откроете глаза и будете чувствовать себя лучше, чем когда бы то ни было за сегодняшний день — Вы ощутите бодрость, состояние освеженности и заряженности энергией. Давайте начнем: 1—2 — Вы начинаете чувствовать себя бодрее, 3—4—5 — Вы все более и более пробуждаетесь, 6—7 — теперь потянитесь кистями и стопами, 8 — потянитесь руками и ногами, 9—10 — сейчас откройте глаза! Вы чувствуете себя бодрым, проснувшимся, Ваш ум ясен, а тело освеженное.

### Физически пассивная нервно-мышечная релаксация

У метода физически пассивной нервно-мышечной релаксации существуют, очевидно, несколько **положительных** и **отрицательных сторон** по сравнению с физически активной формой. *Преимуществом пассивной нервно-мышечной релаксации* является то, что у нее нет ограничений, связанных с возможными физическими расстройствами, в отличие от нервно-мышечной релаксации, включающей в себя реальное

напряжение мускулатуры. Другое преимущество заключается в том, что пациент может заниматься пассивной релаксацией, не мешая окружающим и не привлекая к себе внимания. Очевидно, что при реальном напряжении мышц дело обстоит не так. Последним ее преимуществом является то, что методика пассивной релаксации обычно занимает гораздо меньше времени (примерно вдвое). *Основным недостатком* при использовании пассивной формы нервно-мышечной релаксации является то, что она, как медитация или другие формы умственного воображения, может способствовать возникновению отвлекающих мыслей. Это может вызвать значительные трудности у больных с навязчивыми чертами или с тенденцией к тоскливым реакциям.

## ИНСТРУКЦИЯ

*Закройте глаза и устройтесь как можно удобнее.* Обопритесь на стул или кровать всем своим телом. Помните, что Вы должны сосредоточиться на том, чтобы разрешить своим мышцам расслабиться.

### ГРУДЬ И ЖИВОТ

Начните с того, что сделайте **глубокий вдох**. Готовы? Начали (пауза 3 с), а сейчас на выдохе ощущайте, как напряжение покидает Вашу грудь и живот. Повторим еще раз. Готовы? Начали (пауза 3 с), а сейчас расслабьтесь и выдохните — напряжение уходит, грудь и живот расслабляются.

### ГОЛОВА

*Сконцентрируйте внимание на мышцах головы.* Теперь начинайте ощущать как мышцы расслабляются, по мере того как теплая волна расслабления начинает спускаться с макушки головы. Сосредоточьтесь на **мышцах лба**. Теперь позвольте этим мышцам стать тяжелыми и расслабленными. Сосредоточьте внимание на том, как лоб становится тяжелым и расслабленным (пауза 10 с). Теперь переместите внимание на мышцы **глаз и щек** и дайте им стать тяжелыми и расслабленными. Сосредоточьте внимание на том, как глаза и щеки становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 10 с). Теперь обратите внимание на мышцы **рта и челюсти**. Позвольте этим мышцам стать тяжелыми и расслабленными. Сосредоточьте внимание на том, как рот и челюсти становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 10 с).

### ШЕЯ

Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления опускается к мышцам **шеи**. В то время как Вы сейчас переводите внимание на шейные мышцы, голова остается расслабленной. Позвольте мышцам шеи стать тяжелыми и расслабленными (пауза 10 с).

### ПЛЕЧИ

Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления спускается к мышцам **плечевого пояса**. В то время как Вы смещаете внимание на мышцы плечевого пояса, мышцы головы и шеи остаются расслабленными. Позвольте мышцам плечевого пояса стать тяжелыми и расслабленными. Сосредоточьте внимание на том, как плечи становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 10 с).

## РУКИ

Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления спускается к рукам. В то время как Вы перемещаете внимание на обе руки, голова, шея и плечи остаются расслабленными. Разрешите обеим рукам стать тяжелыми и расслабленными.

## ГОЛЕНИ

Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления спускается к икрам. По мере того, как Вы смещаете внимание на обе икроножные мышцы, голова, шея, плечи, руки, кисти рук и бедра остаются расслабленными. Позвольте обеим икрам стать тяжелыми и расслабленными. Сосредоточьте внимание на том, как икры становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 10 с).

## СТОПЫ

Теперь начинайте ощущать, как теплая волна расслабления спускается к стопам. В то время как Вы обращаете внимание на мышцы обеих стоп, остальные мышцы тела остаются расслабленными. Позвольте обеим стопам стать тяжелыми и расслабленными.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Все основные мышцы Вашего тела сейчас расслаблены. Чтобы помочь себе оставаться расслабленным, просто повторяйте про себя на выдохе: «Я расслаблен». Теперь в течение нескольких минут продолжайте расслабляться, повторяя про себя: «Я расслаблен»... «Я расслаблен»... «Я расслаблен» (пауза примерно 5 мин).

## ПЕРЕХОД К БОДРСТВОВАНИЮ

Теперь верните внимание обратно к миру вокруг Вас. Я буду считать от 1 до 10. С каждым счетом Вы будете чувствовать, как Ваш ум становится все более и более бодрым, а тело все более и более послушным и отдохнувшим. Когда я дойду до 10, Вы откроете глаза и будете чувствовать себя лучше, чем когда-либо за последний день — Вы ощутите себя бодрым, освеженным, полным энергии и готовым к возобновлению Вашей привычной деятельности. Давайте начнем: 1—2 — Вы становитесь бодрее; 3—4—5 — Вы все более и более пробуждаетесь; 6—7 — теперь потянитесь кистями рук и ступнями; 8 — потянитесь руками и ногами; 9—10 — сейчас откройте глаза! Вы чувствуете себя оживленным и бодрым, Ваш ум стал ясным, а тело — свежим.

## ТЕМА 3.4. ПРОИЗВОЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ

*Цель:* овладение навыками произвольной регуляции дыхания.

*Задачи:*

1. Ознакомиться с историей возникновения метода, целями, задачами;
2. Изучить рекомендации по выполнению дыхательных упражнений;
3. Освоить три основных типа дыхания;
4. Овладеть практическими навыками произвольной регуляции дыхания.

*Ход занятия:*

- Преподаватель знакомит студентов с целью произвольной регуляции дыхания, историей возникновения данного направления релаксации;
- Групповое обсуждение рекомендаций по выполнению дыхательных упражнений;
- Студенты осваивают на практике три основных типа дыхания;
- Студенты отрабатывают навыки произвольной регуляции дыхания;
- После отработки навыков произвольного дыхания студенты делятся самонаблюдениями, обсуждают трудности, возникшие в ходе выполнения упражнений.

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: историю возникновения метода произвольной регуляции дыхания; типы дыхания и особенности их использования; рекомендации по выполнению дыхательных упражнений; *уметь*: сознательно изменять ритм дыхания с целью релаксации; проводить самодиагностику психоэмоционального состояния; *владеть*: навыками самонаблюдения; техникой произвольной регуляции дыхания.

#### ***Материалы для лабораторного занятия №4***

Сознательная регуляция дыхания является, возможно, самым древним из известных методов снятия эмоционального напряжения. За несколько столетий до нашей эры он уже применялся для уменьшения чувства тревоги и общей релаксации. Упоминания об использовании сознательного для достижения состояния расслабления можно найти в индуистской традиции хатха-йоги. Фактически хатха-йога (йога специальных поз) основывается на различных способах дыхания. Эти приемы называются пранаямой. Термин «пранаяма» означает контроль, или сдерживание, дыхания. Умение управлять своим дыханием развивалось не только в Древней Индии как индуистская традиция, но и в Китае. Регулируемое дыхание стало основным компонентом такого искусства дыхания, как тайши и кунфу. Контроль дыхания здесь остается важной составной частью.

Существуют *три основных типа дыхания*, имеющих значение при обучении произвольной регуляции дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное. Ключичное дыхание является самым коротким и поверхностным. Его можно определить как легкое поднятие ключиц вверх, сопровождаемое небольшим расширением грудной клетки на вдохе. Грудное дыхание представляет собой более глубокое дыхание, так как вдыхается большее количество воздуха. Оно начинается с сокращения межреберных мышц, которые расширяют грудную клетку вверх и в стороны. При этом наблюдается большее расширение грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе. Это наиболее часто встречающийся тип дыхания. Наконец, диафрагмальное дыхание является самым глубоким, так как впервые наполняются воздухом нижние отделы легких. Движение диафрагмы является основной причиной глубокого вдоха при диафрагмальном дыхании.



Самыми эффективными способами достижения психофизиологического состояния релаксации являются приемы диафрагмального дыхания, которым к тому же легче всего научиться. Специфические механизмы, ответственные за снижение напряжения при регуляции дыхания, могут различаться в зависимости от конкретной методики, однако их общим терапевтическим действием считается способность диафрагмального дыхания вызывать временное трофотропное состояние.

*Ограничения метода.* Основная опасность при использовании произвольной регуляции дыхания связана с довольно редкой возможностью развития гипервентиляции. Такое избыточное дыхание может вызвать состояние гипокапнии (пониженный уровень углекислоты в крови), что приводит к избытку бикарбонатных ионов и к нехватке ионов водорода. При этом наблюдаются следующие симптомы: сильное сердцебиение, тахикардия, феномен Рейно, сужение поля зрения, головокружение, большие судорожные припадки, одышка, боли в груди, покалывание губ, пальцев рук и ног, боли в эпигастральной области, тетания, тревога, слабость и потеря сознания. Многие из этих симптомов могут появиться через несколько минут непрерывной гипервентиляции. Головокружение и покашливание являются первыми сигналами, предупреждающими о том, что у пациента развивается гипервентиляция.

Упражнения на диафрагмальное дыхание.

*Дыхательное упражнение № 1.* Этот метод описывается в литературе по йоге под названием «полное дыхание». Вдох, по возможности, должен начинаться через нос. Предпочтение отдается дыханию через нос, а не через рот, так как носовые ходы способны фильтровать и обогревать поступающий воздух. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха — 2-3 секунды. Паузы после вдоха быть не должно. Вдох плавно переходит в начало выдоха. Воздух выдыхается через рот или через нос, как удобнее. Продолжительность выдоха должна составлять 2-3 секунды. Пауза после выдоха длится только 1 секунду, и затем вновь начинается плавный вдох. Как правило, это упражнение многие могут повторять в течение нескольких минут без возникновения гипервентиляции. Однако обычно при появлении головокружения следует прекратить упражнение.

*Дыхательное упражнение № 2.* Упражнение излагается в соответствии с четырьмя фазами дыхания. Вдох, по возможности, должен осуществляться через нос. Живот начинает выпячиваться вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. После вдоха следует сделать паузу, равную 1 секунде. На третьей стадии воздух выдыхается, после чего плавно должен последовать вдох. При появлении головокружения больного просят прекратить упражнение.

*Дыхательное упражнение № 3.* Этот метод предназначен для ускоренного вызывания (30-60 секунд) состояния релаксации, он ликвидирует мышечное напряжение и субъективное ощущение тревоги, а

также обладает некоторым потенциалом для снижения частоты сердечных сокращений. Описание представлено в форме инструкции.

*Этап 1:* «Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее, на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми, однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения».

*Этап 2:* «Вообразите себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас — там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, переходит в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Полная продолжительность вдоха для первой и второй недели занятий должна составлять 2 секунды, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5-3 секунд».

*Этап 3:* «Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: "Мое тело спокойно". Этот этап не должен длиться более 2 секунд».

*Этап 4:* «Медленно начните выдыхать — опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: "Мое тело спокойно". С выдохом ощущайте, как опустошаются и поднимаются ранее живот и грудная клетка. Этот этап не должен длиться меньше двух предыдущих, а спустя 1-2 недели занятий его можно увеличить на 1 секунду».

### **ТЕМА 3.5. МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ**

*Цель:* ознакомление с медитативными техниками релаксации

*Задачи:*

1. Ознакомить с понятием медитации, историей возникновения медитации древнеиндийская система йоги, дао (Китай), дзадзен (Япония);
2. Ознакомиться с общими правилами техники медитации;
3. Ознакомиться с основными позами, предназначенными для занятий медитацией (позы для сидения: поза полулотоса (ардхападмасана), поза лотоса (падмасана); поза лежа - поза смерти (шавасана));
4. Изучить различные виды медитации: на мантрах, медитация на янтрах (внимательная концентрация), сосредоточение на физических действиях (дыхательные упражнения), решение парадоксальной задачи, медитация-визуализация (образная релаксация);
5. Отработать практические навыки медитации.

*Ход занятия:*

- Преподаватель знакомит группу с понятием медитации, дает историческую справку о возникновении медитации;
- Группа знакомится с правилами медитации на мантрах, видами мантр, отрабатывает процедуру медитации на мантрах;
- Студенты знакомятся с особенностями медитации на янтрах и



отрабатывают процедуру медитации на янтрах;

- Студенты отрабатывают технику медитации, основанной на дыхательных упражнениях;

- Преподаватель знакомит группу с техникой медитации, основанной на решении парадоксальной задачи;

- Студенты отрабатывают практические навыки медитации-визуализации.

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: историю возникновения метода медитации; виды медитации; правила проведения медитативных занятий; *уметь*: входить в медитативное состояние и осуществлять плавный выход из него; *владеть*: навыками самонаблюдения; различными техниками медитаций.

### ***Материалы для лабораторного занятия №3***

Медитация представляет собой состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определенном объекте или не, наоборот, полное «рассредоточение» внимания. И в том и в другом случае наступает остановка процессов восприятия и мышления, происходит особого рода чувственная изоляция человека от внешнего мира. В психологическом аспекте медитация предполагает угнетение крайних эмоциональных проявлений и значительное понижение реактивности.

Медитационные практики использовали для перехода в состояние измененного сознания известные как транс шаманы в первобытных культурах мира. Самые глубокие корни у медитации — в Индии, где на протяжении более чем пяти тысяч лет так называемые садху и йоги культивировали практику медитации.

В дзэн буддизме существует медитативная практика дзадзэн, основной ее задачей считается успокоение тела и проникновенное понимание феноменов существования. Несмотря на кажущуюся простоту, эта техника, с точки зрения буддистов, является достаточной для достижения просветления, когда деятельность сознания оказывается остановленной, не осознаются время, пространство, причинность.

Даосская медитация имеет ту особенность, что изначально предполагает различные сферы собственного использования. В даосизме медитация имеет четко выраженную специализацию: здесь разделяют комплексы медитации, предназначенные для укрепления здоровья и лечения от физического недомогания и те, которые имеют своей целью достижения человеком высших духовных сфер, самосовершенствования.

В обоих случаях медитация предназначена для регулирования и оптимизации трёх уровней человека – тела, энергетической системы и сознания. В укрепляюще-оздоровительном сегменте даосской медитации тело должно получить общее укрепление иммунитета, устранение «внутренних зажимов», выправление осанки и раскрепощение мышц, обретение подвижности суставов и связок. В энергетической своей части

человек должен восстановить баланс двух видов энергии, Инь и Янь, а также восстановить нормальную циркуляцию жизненной энергии в своём теле, стабилизировать свою энергетическую систему.

*Правила медитации.* Заниматься медитацией рекомендуется постоянно, лучше всего каждый день. Продолжительность медитации человек определяет сам. Заниматься следует на пустой желудок или через несколько часов после еды. Желательно это делать утром. Помещение должно быть удобным, теплым. Во время занятий ничто не должно тревожить и отвлекать.

*Медитативные позы.* Считается, что начинать медитировать лучше всего сидя. Существует несколько предпочтительных поз, каждой из этих поз есть одно важное правило: спина должна быть прямой на протяжении всего занятия.

Поза лотоса: сядьте прямо, распрямите позвоночник; во время последующих действий не сгибайте спину и шею, голову держите прямо; согните в колене правую ногу и возьмитесь руками за ступню; положите ступню на левое бедро, вывернув подошву вверх, прижмите к полу правое колено; согните в колене левую ногу и возьмитесь руками за ступню; положите ступню на правое бедро, вывернув подошву вверх; следите за тем, чтобы колени лежали на полу (на подушке). Поза лотоса требует серьезной гибкости в коленях и голеностопах.

Начинающим вместо позы лотоса рекомендуют принимать позу полулотоса. Она проще в выполнении и, кроме того, хорошо подготавливает к позе лотоса. В такой позе одна нога находится на противоположном бедре, а вторая — под соответствующим бедром. Верхняя нога располагается свободно, без напряжения. Оба колена лежат на полу (подушке). Спину сгибать нельзя. Время от времени можно менять положение ног, не допуская их затекания.

Если поза полулотоса сложна, можно сидеть по-турецки. При этом перекрещенные ступни остаются на полу, но подтягиваются как можно ближе к паху. Колени не должны располагаться выше тазобедренных суставов.

Как держать руки. Существуют разные способы. Например, руки могут просто лежать на коленях. Одно из часто используемых положений таково (: ладони открыты и лежат на коленях; большой и указательный пальцы на каждой руке соединены (причем соединены так, что не чувствуется никакого напряжения, только легкость). Еще один вариант: руки спокойно лежат на ногах ладонями вверх, правая кисть заведена под левую (руки похожи на две чашки, вложенные одна в другую). Большие пальцы при этом либо расположены параллельно, либо касаются друг друга кончиками. Иногда одна рука держит большой палец другой руки.

*Шавасана* — одна из основных поз йоги, предназначенных для отдыха и расслабления. Техника выполнения: лечь на спину на пол, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сделать глубокий вдох и сильно напрячь мышцы всего тела. Выдохнуть. Не расслабляясь, выполнить несколько

полных дыханий. Закрывать глаза и расслабиться, позволив кистям свободно лечь ладонями вверх на некотором расстоянии от бедер и разведя ноги на расстояние в полторы ширины плеч. Внимательно отследить состояние мышц всех частей тела в следующем порядке: ног от кончиков пальцев до тазобедренных суставов, рук от кончиков пальцев до плечевых суставов, туловища от промежности до шеи, шеи до основания черепа, головы. Просмотр головы в такой последовательности: затылок — макушка — боковые поверхности и уши — щеки — губы, язык — нос — лоб — глаза. Расслабление лба и глаз — необходимое условие, без этого расслабить тело и „остановить“ ум не удастся.

Во время просмотра нужно стараться снять (растворить) напряжение там, где оно ощущается. Достаточно эффективный прием — просмотр основных суставов и снятие ощущения напряжения в них. Если удастся убрать ощущение напряжения в суставе, то вся мускулатура, этому суставу относящаяся, расслабляется сама собой.

*Мантры* — это произносимые про себя либо вслух фразы или слова, которые и являются для произносящего объектами медитации или концентрации. Медитативное повторение мантры успокаивает мозг и расслабляет тело. Мантры могут состоять как из нескольких слов к пример «Ом шанти шанти шанти» так и из одного, например «Аум» или «Ом». Существует три способа мантра-медитации: индивидуальная мантра-медитация с чётками; индивидуальная медитация на мантру с использованием специального дыхания, совместная мантра-медитация

*Созерцание предмета.* Для этого метода понадобится любой предмет. Буддийские учителя медитаций советуют выбирать следующие объекты: первоэлементы (Огонь, Вода, Земля, Дерево и Металл), цветные круги, десять абстрактных предметов и столько же предметов, вызывающих отвращение, четыре нравственных чувства (добродетель, любовь, сострадание и радость за других) и десять качеств Будды. Следует сконцентрировать на предмете все свое внимание, закрыть глаза и дотронуться до него. Надо все время думать только об этом предмете, не позволять своим мыслям отвлекаться на посторонние вещи. Следует расслабиться, спокойно смотреть на предмет, пока не возникнет чувство, что сознание сливается с предметом.

*Внимательная медитация.* Эта медитация основана на фиксации всех происходящих событий. Медитирующий занимает позицию наблюдателя, который является не участником событий, а всего лишь зрителем. Мысли, приходящие в голову, следует отмечать, но не обдумывать их. Таким же образом фиксируется все, что бы ни происходило: дыхание, ощущения. Помните: вы — всего лишь наблюдатель, которого не касаются тревоги и чувства.

*Решение парадоксальных задач.* В дзен-буддизме в качестве медитации принято размышлять над неразрешимыми, на первый взгляд, загадками, известные как коаны, например «Какой звук может произвести одна рука?» или «Какое лицо у вас было до того, как на свет появились ваши родители?»

Полностью погружаясь в такой коан, можно, в конечном счете проникнуть в природу всего сущего — то, что дзен-учителя называют сатори.

*Мандала.* Это медитация в движении. Она может осуществляться как индивидуально, так и в группе. Вначале медитирующий совершает движения: бег на месте с высоким подниманием бедра и бег с захлестом голени. Эти упражнения можно выполнять под музыку. Глаза следует держать закрытыми, дыхание на протяжении всех упражнений должно быть ровным и правильным. После выполнения движений необходимо восстановить дыхание резким выдохом. Далее следует сделать несколько раскачивающихся движений, после чего лечь на спину, открыть глаза и быстро выполнить круговые движения зрачками по часовой стрелке. После этого наступит ощущение легкости во всем теле. В области энергии медитирующий испытывает движение энергии, на котором необходимо концентрировать внимание.

*Медитация на янтрах.* Янтры — это любые графические изображения: геометрические фигуры и абстрактные символы. Медитация на янтрах осуществляется следующим образом. Нужно выбрать удобную для медитации позу, расслабиться, закрыть глаза и прообразить любые геометрические фигуры — треугольник, круг, квадрат, прямоугольник. Во время медитации будут возникать разные эмоциональные состояния. Нужно постараться запомнить их. Потом, по мере совершенствования умений, следует фиксировать воображение на одной из этих фигур.

*Медитация на музыке.* Эта медитация предназначена для устранения чувства неуверенности и преодоления различных страхов. Музыка можно слушать по-разному. Согласно мистике, любое искусство познается лишь в сравнении с другим искусством. Данная медитация основана на сравнении музыки с цветом и геометрическими символами, что формирует у человека ассоциативное мышление и творческое восприятие действительности.

*Метод визуализации при медитации.* В случае визуализации вызывают мысленный образ, на который и медитируют. Визуализация упражняет мозг в способности концентрироваться на конкретном образе. Ниже описаны несколько способов визуализации.

### **Медитация-визуализация «Горная вершина»**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, мышечное расслабление, повышение уверенности в себе и диагностика актуального психического состояния. Необходимое время: 40 минут. Специальной подготовки не требуется.

*Процедура:* Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоти, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова и испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

### **ТЕМА 3.6. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ПО И. Г. ШУЛЬЦУ**

*Цель:* ознакомление с методом аутогенной тренировки по И.Г. Шульцу, овладение навыками релаксации с помощью метода аутогенной тренировки  
*Задачи:*

1. Ознакомиться с историей создания метода;
  2. Ознакомиться с понятием об аутогенном состоянии и условиях его возникновения;
  3. Изучить уровни аутогенного погружения, длительность, последовательность тренировки, показаниями и противопоказаниями;
  4. Ознакомиться с позами для релаксации по методу аутогенной тренировки;
  5. Научиться составлять формулы самовнушения;
  6. Отработать состояния пассивной концентрации;
  7. Овладеть практическими навыками: аутогенной тренировки 1 -ой ступени.
  8. Проработать аутогенную тренировку по И.Г. Шульцу 2-ой ступени.
- Показания к применению;

9. Изучить побочные явления во время аутогенной тренировки;
10. Изучить модификации АТ 1-ой ступени и их применение: модификация Мюллера-Хегемана (1957), модификация Клейнзорге-Клюмбиеса (1965), психорегулирующая тренировка А.В. Алексеева и Л.Д. Гиссека (1969), репродуктивная тренировка А.Г. Попова, Г.С. Беляева, В.С. Лобзина и И.А. Копыловой (1980).

*Ход занятия:*

- Преподаватель знакомит студентов с теоретическими основами метода аутогенной тренировки и требованиями, показаниями и противопоказаниями к занятиям аутогенной тренировкой;
- Студенты составляют формулы самовнушения;
- Студенты отрабатывают состояния пассивной концентрации;
- Студенты прорабатывают навыки аутогенной тренировки 1 ступени;
- Студенты прорабатывают навыки аутогенной тренировки 2 ступени;
- Изучение модификаций метода Шульца.

*Материалы:* бумага формата А-4, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать*: историю создания метода аутогенной тренировки; эффекты АТ; понятие об аутогенном состоянии и условиях его возникновения; уровни аутогенного погружения; *уметь*: достигать состояния пассивной концентрации; составлять формулы самовнушения; *владеть*: навыками самонаблюдения; техникой аутогенной тренировки.

### ***Материал для лабораторного занятия №6***

Аутогенная тренировка — метод самостоятельного вызывания у себя особого (аутогенного) состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. Слово «аутогенная» (самородная) указывает, что источником положительных воздействий является сам занимающийся, а слово «тренировка» подчеркивает необходимость регулярных занятий. *Аутогенная тренировка является методом саморегуляции психических и вегетативных функций.* Поэтому она нашла не только лечебное применение, но и стала использоваться в педагогике, спорте, на промышленных предприятиях.

**Аутогенная тренировка** — это самовнушение в состоянии релаксации (нижняя ступень) или гипнотического транса (высшая ступень).

Создателем метода аутогенной тренировки по праву считают **Иоганна Генриха Шульца**, ему же принадлежит и термин «аутогенная тренировка». Временем создания метода считают **1932 г.**, однако корни его рождения уходят в далекое прошлое.

После учебы в Познани, Геттенгене и Бреслау Шульц некоторое время занимался исследовательской и преподавательской работой в институте психологии им. Пауля Эрлиха во Франкфурте, где (*будучи по профессии дерматологом*) он читал лекции по психотерапии. Через некоторое время

Шульц получил диплом *невропатолога* и занял место главного врача санатория «Белый олень» под Дрезденом. В 1924 г. он переехал в Берлин, где были написаны основные его труды (более 400), в том числе *монография «Аутогенная тренировка - сосредоточенное саморасслабление»* (1932), формально давшая начало методу аутогенной тренировки.

Шульцу еще при жизни посчастливилось быть свидетелем «победного шествия» аутогенной тренировки. В 1961 г. был создан Интернациональный координационный комитет для клинического применения и обучения аутогенной терапии (АТ), куда вошел и представитель СССР. Особо широкое распространение аутогенная тренировка получила в Германии, США, Канаде. Первое упоминание о «технике Шульца» в отечественной литературе принадлежит П. М. Зиновьеву (1934). Однако содержательное изложение методики аутогенной тренировки в нашей печати появилось лишь 20 лет спустя и было связано с работами ученика и последователя Шульца — Д. Мюллера-Хегеманна. Пионерами применения аутогенной тренировки у нас в стране стали А. М. Свядощ и Г. С. Беляев, которые активно разрабатывали и внедряли метод в клиническую практику.

Ученый успел даже написать предисловие к 13-му изданию своей книги, вышедшему в 1970 г. В нем Шульц с тревогой писал: «Широкое распространение метода привело к тому, что, к сожалению, к нему «примазались» и шарлатаны: один священник обещает детям легкие пути к самообладанию, различные «институты психологии» рассылают проспекты, отмечая мимоходом, что их руководители имеют ученые степени и звания, и тому подобное. Даже колледжи издают без конца «Сборники упражнений» для самостоятельных занятий без врачебного контроля». Между тем почти за 40 лет до этого в предисловии к первому изданию своей известной книги Шульц писал: «Настоятельно предупреждаем читателей, не имеющих отношения к медицине, о нецелесообразности использования нашего метода самостоятельно или с посторонней помощью без врачебного контроля; так как по своей внутренней сути *аутогенная тренировка направлена на перестройку сознания человека, ее необходимо осуществлять под медицинским наблюдением*».

Умер Шульц 27 сентября 1970 г. в возрасте 86 лет.

В СССР аутогенная тренировка систематически стала изучаться примерно с середины 50-х годов (А. М. Свядощ, М. С. Лебединский, Г. С. Белов, А. С. Ромен и др.). Этому методу посвящены монографии А. С. Романа (1970), А. Г. Панова, Г. С. Беляева, В. С. Лобзина, И. А. Копыловой (1980), В. С. Лобзина и М. М. Решетникова (1986) и др.

Аутогенная тренировка, предложенная Шульцем как самостоятельный метод, по своему характеру является методом *синтетическим* (Лобзин, Решетников, 1986). В его основе лежат находки древнеиндийской системы йогов, опыт исследования ощущений людей, погружаемых в гипноз, практика использования самовнушения нансийской школой психотерапевтов (Куэ, Бодуэн), психофизиологические исследования нервно-мышечного компонента эмоций и опыт применения мышечной релаксации (Джекобсон),

а также рациональная психотерапия (Дюбуа).

Основной заслугой Шульца является прежде всего то, что он освободил учение йоги от распространенной интерпретации или от налета мистицизма.

Предложенная Шульцем методика аутогенной тренировки в отличие от ее многочисленных модификаций называется **классической** и делится на 2 степени: 1-я, или начальная (АТ-1), и 2-я, или высшая (АТ-2).

**Техника АТ-1.** Изучая самоотчеты людей, погруженных в гипнотическое состояние, И. Г. Шульц заметил, что *физиологические сдвиги сопровождаются определенными ощущениями*. Например, расслабление мышц сопровождается *ощущением тяжести*, а наполнение кровью капилляров кожи — *ощущением тепла*. Им был предложен метод вызывания физиологического сдвига путем пассивной концентрации внимания на зачатках ощущения, вызывающего этот сдвиг. Так концентрация внимания на реальной тяжести тела способствует углублению расслабления мышц, а концентрация на реальном тепле тела — притоку крови в капилляры кожи.

Перед началом тренировки с пациентами проводится беседа, в которой в доступной форме объясняются физиологические основы метода, механизмы воздействия на организм тех или иных упражнений. Сам Шульц, например, считал, что при значительном расслаблении поперечно-полосатой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, в том числе произвольные функции организма. Умело проведенная беседа, сопровождаемая демонстрацией эффективности отдельных упражнений, а также пациентов, добившихся путем тренировки позитивных результатов, способствуют успеху дальнейшего лечения. В беседе подчеркивается, что *мысленное повторение формул самовнушения должно проводиться спокойно, без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения*. Полезно с самого начала ознакомить больного с планом тренировок. Сеансы самовнушения проводятся 3-4 раза в день. Первые 3 месяца длительность каждого сеанса не превышает 1-3 минуты, затем время их несколько увеличивается (АТ-2), но не превышает 30 минут. На всем протяжении лечения тренировки должны проводиться под наблюдением врача. С этой целью не менее 1 раза в неделю проводятся сеансы групповой тренировки. На первом этапе лечения необходимо овладеть 6 упражнениями. На тренировку каждого требуется примерно 10-15 дней. После этого наступает 2-й этап лечения (АТ-2), который длится на менее 6 месяцев. Полный курс аутогенной тренировки рассчитан на 9-12 месяцев.

В процессе освоения упражнений формулы самовнушений укорачиваются и, в конечном итоге, сводятся к ключевым словам-командам: «успокоение», «тяжесть», «тепло» и т. д. После выполнения упражнений пациентам вначале рекомендуется сидеть (или лежать) спокойно в течение 1 мин и лишь затем выводить себя из состояния аутогенного погружения по команде: «Согнуть руки (выполняются 2 — 3 сгибательных движения), глубоко вдохнуть, на выдохе открыть глаза. В начале занятий сеансы ау-



тренинга продолжают 1 — 2 мин, затем их длительность увеличивается до 5 мин и после освоения упражнений — снова уменьшается до 1—2 мин.

**Первые занятия** проводятся в *утренние и вечерние часы* (сразу после сна и перед сном) в *положении лежа*: пациент лежит на спине, голова чуть приподнята на низкой подушке, руки свободно лежат вдоль туловища, немного согнуты в локтевых суставах, ладонями вниз; ноги вытянуты, слегка разведены и незначительно согнуты в коленных суставах. В дневное время упражнения выполняются *сидя* — в так называемой позе «кучера прожектора». Пациент сидит на стуле, голова и туловище слегка наклонены вперед, плечи опущены, предплечья свободно лежат на передней поверхности бедер, кисти свешены и расслаблены, ноги удобно расставлены. Упражнения выполняются *при закрытых глазах*, формулы самовнушения повторяются, сопровождая фазу выдоха. Обучение аутогенной тренировке I. Schiltz проводил индивидуально или в виде групповых занятий.

Сеансы проводятся *лежа* или *сидя*, в *позе «кучера»* (голова склоняется вперед, кисти и предплечья — на коленях, ноги удобно расставлены).

**Упражнение 1:** вызывание ощущения тяжести. Мысленно повторяют: «Я совершенно спокоен» (1 раз); «моя правая (левая) рука тяжелая» (6 раз); «я спокоен» (1 раз). После 4-6 дней упражнений ощущение тяжести в руке становится отчетливым. Далее таким же образом чувство тяжести вызывается в обеих руках... в обеих ногах... во всем теле. Каждое упражнение должно начинаться и заканчиваться формулой: «Я спокоен».

**Упражнение 2:** вызывание ощущения тепла. Мысленно повторяют: «Я спокоен» (1 раз); «тело тяжелое» (1 раз); «моя правая (левая) рука теплая» (6 раз). В последующем ощущение тепла распространяется на вторую руку, ноги, все тело. Переходят к формуле: «Обе руки теплые... обе ноги теплые... все тело теплое».

В дальнейшем 1-е и 2-е упражнения объединяются одной формулой: «Руки и ноги тяжелые и теплые». Упражнение считается освоенным, если ощущение тяжести и тепла в теле вызывается легко и отчетливо.

**Упражнение 3:** регуляция ритма сердечной деятельности. Упражнение начинается с формулы: «Я спокоен». Затем последовательно вызывается ощущение тяжести и тепла в теле. Пациент кладет свою правую руку на область сердца и мысленно произносит 5-6 раз: «Мое сердце бьется спокойно, мощно и ритмично». Предварительно пациенту рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиение. Упражнение считается освоенным, если удастся влиять на силу и ритм сердечной деятельности.

**Упражнение 4:** регуляция дыхания. Используется примерно следующая формула самовнушения: «Я спокоен... мои руки тяжелые и теплые... мое сердце бьется сильно, спокойно и ритмично... Я дышу спокойно, глубоко и равномерно». Последняя фраза повторяется 5-6 раз. В последующем формула сокращается: «Я дышу спокойно».

**Упражнение 5:** влияние на органы брюшной полости. Больному предварительно разъясняется локализация и роль солнечного сплетения в нормализации функции внутренних органов. Вызываются последовательно

такие же ощущения, как при упражнениях 1-4, а затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Солнечное сплетение теплое... оно излучает тепло».

**Упражнение 6:** вызывание ощущения прохлады в области лба. Вначале вызываются ощущения, описанные в упражнениях 1-5. Затем 5-6 раз пациент мысленно повторяет: «Мой лоб прохладен».

*По мере освоения упражнений формулы самовнушения могут сокращаться:* «Спокоен... Тяжесть... Тепло... Сердце и дыхание спокойны... Солнечное сплетение теплое... Лоб прохладный».

После выполнения упражнения пациентам рекомендуется спокойно отдыхать в течение 1-2 минут, а затем вывести себя из состояния аутогенного погружения. Для этого дают себе мысленную команду: «Согнул руки (2-3 резких сгибательных движения в локтевых суставах), глубоко вдохнуть, на вдохе открыть глаза».

Также обратите внимание на следующее:

Нельзя резко выходить из состояния аутогенного погружения. Если Вы вызывали у себя ощущение тяжести, то перед выходом из аутогенного состояния Вы должны обязательно убрать это состояние тяжести при помощи специальных мобилизирующих формул типа: — Тяжесть покидает мое тело — Отдохнул каждый мускул моего тела — Отдохнула каждая клеточка моего организма — Свежесть и бодрость наполняет все мое тело — С каждым вдохом свежесть и бодрость вливаются в мой организм — Я собран и внимателен — Я заряжен бодростью — Я заряжен энергией — Моя воля собрана как пружина — Я готов к работе (поднимите над головой сжатые в кулак руки, резко выдохните с одновременным движением рук вниз, откроете глаза).

#### **Типичные ошибки при занятиях**

Все формулы работают эффективно только в том случае, если достигнуто "состояние АТ", то есть, если занимающийся привел себя в состояние расслабленности до такой степени, что даже может потерять ощущение присутствия тела. Начинаящие, как правило, считают самым главным повторение формул, а на второй план ставят расслабление, вызывание чувства тяжести т. е. самое главное остается на втором плане. Эта типичная ошибка приводит к отсутствию результата, вызывает у них чувство разочарования.

#### **Показания и противопоказания:**

По мнению Шульца, аутогенная тренировка *не имеет* противопоказаний, а лишь является более эффективной при одних заболеваниях и менее — при других. В то же время он считал, что метод наиболее показан при различных спастических явлениях, состояниях беспокойства и тревоги. Рекомендуется при лечении неврозов внутренних органов, невроза ожидания, в том числе импотенции, связанной с тревожным ожиданием неудачи, элементарных фобий, нарушений сна, состояний тревоги и страха невротического генеза, некоторых форм заикания, ночного недержания мочи, астенических состояний, а также легких приступов стенокардии. Способ лечения, например, при фобиях во время аутогенной

тренировки представлять себя в ситуации, вызывающей страх. Например, больному агорафобией представлять себе, что он идет через площадь. Аутогенную тренировку в этих случаях хорошо сочетать с лечением по методу угашения условной связи. Для лечения истерии, по нашему мнению, аутогенная тренировка не подходит из-за внутреннего сопротивления больных терапии. Без активного же участия больного проведение аутогенной тренировки невозможно.

**Недостатком метода** является то, что требуется значительное время для его осуществления. Около 1/4 больных преждевременно прерывает тренировку или потому, что им не удастся сосредоточить внимание на ее выполнении, или вследствие скептического отношения к ней и скрытого сопротивления лечению, или в результате недостатка выдержки, неспособности к длительному волевому усилию. Дети до 10 лет обычно не могут освоить эту методику. Аутогенную тренировку целесообразнее всего применять в комплексе с другими психотерапевтическими методами, в частности сочетать с лечением убеждением и внушением. Могут применяться при ней и мотивированные самовнушения.

**Достоинство метода:** лечебный процесс не сводится к всегда ограниченному временем контакту больного с врачом, а имеет подкрепление и продолжение в виде повторяющихся затем самостоятельных упражнений. Предложенная I. Schultz методика, удачно сочетая элементы самовнушения с продуманными приемами физиологического воздействия, способствовала развитию у больных специфических навыков самоконтроля, прививала чувство ответственности за результаты лечения, позволяла при необходимости самостоятельно проводить поддерживающие и профилактические курсы. Метод позволяет: 1) успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, 2) быстро отдохнуть. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна, простого отдыха лежа, просмотра телепередач или прослушивания музыки, 3). Самостоятельно регулировать такие функции организма, как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга, что очень важно для лечения психосоматических заболеваний, 4). Бороться с болью, 5). Активизировать психические и физические функции, например, внимание, память, воображение, способность к физическим усилиям, 6) Активизировать творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления, 7) Побеждать вредные привычки путем рациональной борьбы со стрессом, эмоциональной и интеллектуальной активизации, 8) Углубленно познать себя.

Приведенные 6 упражнений низшей ступени являются подготовительными и позволяют в основном воздействовать на вегетативную нервную систему и вегетовисцеральные функции организма.

**Техника АТ-2.** К высшей ступени аутогенной тренировки Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке процессов воображения (со способностью к визуализации представлений) и нейтрализации аффективных переживаний. По И.Г. Шульцу, приступать к

аутогенной медитации можно лишь после отличного усвоения базисных упражнений, критерием которого является способность быстро «входить» (за 20-30 с) и удерживать себя в состоянии аутогенного погружения в течение часа и более.

В основе упражнений высшей ступени аутогенной тренировки лежит медитация. Тренировки по аутогенной медитации, по И.Г. Шульцу, должны продолжаться около 8 мес.

**Упражнение 1:** *медитация на цвете.* После исполнения 6 упражнений низшей ступени пациент, не меняя позы, мысленно концентрирует свое сознание на образах характерного цвета: заснеженные горные вершины... зеленый луг... синий цветок. Во время упражнений пациент должен стремиться удерживать в сознании представление о цвете, а не о конкретных формах предметов. Упражнение повторяется до тех пор, пока пациент не научится визуализировать цветные образы.

**Упражнение 2:** *медитация на образе определенного цвета.* Цель упражнения заключается в целенаправленном вызывании определенных цветовых представлений. Одновременно тренируются ассоциации цвет - ощущения. Например, фиолетовый - чувство покоя, черный - печаль, тревога и т. д.

**Упражнение 3:** *медитация на образе.* Цель упражнения - научиться произвольно визуализировать конкретный предмет или образ. Это может быть цветок, ваза, человек. Критерием успешности тренировки является целенаправленная визуализация самого себя.

**Упражнение 4:** *медитация на абстрактной идее.* Сущность упражнения заключается в вызывании образных эквивалентов таких абстрактных понятий, как свобода, надежда, радость, любовь и т. п. Образные эквиваленты подобных абстрактных понятий у всех людей сугубо индивидуальны. У одних свобода ассоциируется с парящей в небе птицей, у вторых - с морем, у третьих - с бескрайней степью.

**Упражнение 5:** *медитация на эмоциональном состоянии.* В процессе упражнений осуществляется переход к проекции визуализированных образов на себя, на собственные переживания. Шульц в качестве примера предлагал медитацию ощущения при виде гор. Фокус воображения должен быть направлен не на конкретный объект или пейзаж (море, горы), а на ощущения, которые возникают при их созерцании.

**Упражнение 6:** *медитация на человеке.* Сначала воображение концентрируется на незнакомом, а потом - на знакомом человеке. Основная задача упражнения состоит в том, чтобы научиться «освободиться» от субъективных установок и эмоциональных переживаний по отношению к знакомым образам, сделать эти образы «нейтральными».

**Упражнение 7:** *«ответ бессознательного».* Овладев способностью к визуализации образов, пациент сам себе задает вопросы, а ответы на них получает в виде спонтанно возникающих образов, которые потом интерпретируются. Наиболее часто задаются такие вопросы: «Что я хочу от

жизни?», «Какие ошибки я допускаю в жизни?», «В чем мои главные проблемы?», «Как я должен себя вести в конкретной ситуации?».

Лутэ, соавтор Шульца по 6-томному руководству «Аутогенная терапия» (1969), предлагает после аутогенной медитации (высшая ступень аутогенной тренировки по Шульцу) дополнительные упражнения по аутогенной модификации и аутогенной нейтрализации.

Упражнения по аутогенной модификации включают в себя специальные упражнения для внутренних органов (аналогичные упражнения по методу Клейнзорге - Клюбиеса) и формулы-намерения. Пациент не просто задает себе вопрос, как в 7-м упражнении АТ-2, а медитирует какую-либо формулу-намерение. Например: «Я не принимаю ни одной капли алкоголя, ни в какое время, ни при каких обстоятельствах в ситуации приглашения выпить или: «Я просыпаюсь, когда мой мочевой пузырь даст знать о себе» при энурезе и т. п.

Упражнения по аутогенной нейтрализации включают в себя аутогенное отреагирование и аутогенную вербализацию.

При *аутогенном отреагировании* (по Лутэ) больной, например, неврозом, задает себе вопрос: «В чем причина моего заболевания?». Ответ он получает в визуализированных образах, которые потом интерпретируются. Обычно наблюдается «послойное» вскрытие психотравмирующих причин: вначале вскрываются «поверхностные», а в конце - «глубокие» элементы причины заболевания.

Вскрытие и отреагирование психотравмы ведет к ее нейтрализации и выздоровлению. Иногда процесс «воспроизведения» психотравм шокирующих причин завершается бурной аффективной реакцией (аутокатарсис).

Модификацией описанной методики Лутэ является «Аутогенная терапия памяти», предложенная **В. С. Лобзиным** и **М. М. Решетниковым** (1986). Авторы считают, что в ряде случаев болезненные переживания и невротические сдвиги связаны с прошлым пациента, «актуально присутствующим в его сознании в виде мучительных воспоминаний». Сами пациенты избегают рассказывать об этих неприятных воспоминаниях. В подробных случаях психотерапевт разъясняет больному, что именно *мучительные воспоминания* являются причиной болезненных ощущений, которые могут пройти только после многократного образного их воспроизведения, выполненного как можно детальнее, с представлением обстановки, времени действия и ситуации. Воспоминания обязательно должны сопровождаться вербализацией, которая облегчается в состоянии аутогенного погружения. Если во время вербализации пациент начнет плакать, врач не должен прерывать его и прибегать к утешению. Отреагирование болезненных воспоминаний приводит к их нейтрализации и улучшает состояние больного.

В настоящее время появилось большое количество модификаций методики Шульца. Остановимся коротко лишь на некоторых из них.

**Модификация «направленной тренировки органов» Клейнзорге - Клюмбиеса.** В 1965 г. переведена на русский язык монография Х. Клейнзорге и Г. Клюмбиеса «Техника релаксации», где изложены основные положения методики «направленной тренировки органов».

Авторы рекомендуют формировать специальные лечебные группы по сходным психосоматическим синдромам (стенокардия, бронхиальная астма, функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта и т. д.)

В отличие от классической методики Шульца авторы большое значение придают синдромологически ориентированным узкоспециализированным комплексам тренировки. Авторы выделяют следующие группы комплексов. Авторами данной модификации проводится чрезвычайно длительный курс групповых занятий — 3 мес. Одновременно интенсивность гетерогенных тренировок явно недостаточна — по 2 ч групповых занятий в неделю (весь курс — 24 ч).

**«Покой»** (соответствует первому стандартному упражнению АТ-1 по Шульцу). Группа комплексов направлена на достижение «телесного покоя». Используется методика прогрессирующей релаксации по Джекобсону.

Показания: эмоциональные нарушения, расстройства сна.

**«Сосуды».** Образные представления акцентируются на ощущение тепла. Показания: нарушения периферического кровообращения, артериальная гипертензия.

**«Сердце».** При выполнении упражнения целенаправленно вызываются ощущения тепла в левой руке, а затем в области сердца. Возможен следующий вариант самовнушения «Мое сердце бьется спокойно и равномерно. Я едва чувствую свое сердце, приятное тепло струится от левой руки в левую половину груди. Сосуды левой руки расширяются. Через сердце струится тепло. Совершенно самостоятельно, совершенно спокойно работает мое сердце».

Показания: стенокардия, функциональная неврогенная аритмия.

**«Легки».** Тренировка направлена прежде всего на ритмизацию дыхания. Это обеспечивается мысленным счетом временных интервалов фаз вдоха, паузы и выдоха.

Авторы рекомендуют следующую формулу самовнушения: «Я совершенно спокоен, совершенно спокоен. Легко и свободно струится воздух, прохладный и освежающий воздух. Дышится совершенно спокойно, без моего участия, самопроизвольно. Так прекрасно струится воздух, свободно, свободно и легко. Я совершенно спокоен. Совершенно спокоен».

Показания: бронхиальная астма, хронические пневмонии, психогенные нарушения ритма дыхания.

**«Живот».** Произвольное самовнушение тепла в отдельных органах брюшной полости - в области желудка, печени, кишечника. Перед упражнением больному нужно подробно объяснить анатомическое расположение органов в брюшной полости.

Показания: хронические гастриты и гепатиты, спастические колиты, дискинезии желчного пузыря и т. д.

**«Голова».** Упражнение является модификацией 6-го стандартного упражнения по Шульцу. Формула самовнушения может быть несколько расширена; «Я совершенно спокоен.... Моя голова свободная и легкая... Лоб приятно прохладен. Я чувствую, как прохлада окутывает всю голову... Голова становится легкой... думается легко... Я могу сосредоточиться на каждой мысли...» Иногда ощущение прохлады в области лба усиливают головные боли, головокружение. В этих случаях авторы рекомендуют самовнушение тепла в области лба.

**Показания:** вазомоторные нарушения мозгового кровообращения, мигрень, синдром Меньера.

**Психотоническая тренировка по Мировскому - Шогама.** Обычно аутогенная тренировка направлена на расслабление, успокоение и в конечном итоге на транквилизирующий эффект.

Методика К. И. Мировского и А. Ю. Шогама рассчитана на противоположный, стимулирующий эффект. Тренировка начинается непосредственно со специализированных мобилизующих (активирующих) упражнений. Релаксирующий этап тренировки резко сокращен или совсем исключен. Авторы предлагают формулу самовнушения примерно такого содержания: «Плечи и спину охватывает легкое познабливание, будто приятный освежающий душ. Все мышцы становятся упругими. Я - как стальная пружина. Все готово к борьбе!» Такой мобилизующей формуле предшествует формула покоя: «Я совершенно спокоен. Ничто и никто не отвлекает. Я совершенно спокоен».

**Показания:** гипостеническая форма астении, артериальная гипотензия.

Введение в методику аутогенной тренировки тонизирующих упражнений послужило основой для применения ее в спортивной практике (Н. В. Алексеев, А. Т. Силатов), на производстве (А. С. Ромен, Л. П. Гримак, Х. И. Алиев, Н. А. Тайга).

Появились такие понятия, как «психомышечная тренировка», «психогенная саморегуляция» (ПСР), «психорегулирующая тренировка» (ПРТ), «психофизическая тренировка» (ПФТ), «эмоционально-волевая подготовка» (ЭВП), «психосоматическая гимнастика» (ПСГ) и т.д.

**Модификация D. Mffler-Hegemann.** Д. Мюллер-Хегеманн внес некоторые изменения в классическую схему, в частности в 3-е и 6-е упражнения. С учетом этих представлений автор смягчает формулы самоприказов, преобразуя их в формулы самопожеланий. Так, например, вместо самоприказа «Я совершенно спокоен» используется — «Пусть я стану совершенно спокойным».

**Регуляция мышечного тонуса по B. Stokvis.** В модификации, предложенной B. Stokvis, основным и фактически единственным элементом является **релаксация**. Если в классической методике аутогенной тренировки релаксация используется как один из базисных элементов, то в данной модификации расслабление определенных мышечных групп становится самостоятельной целью занятий. Однако B. Stokvis значительно сокращает длительность тренировок (30—50 мин — у Джейкобсона и 5—10

мин — у Stokvis). По мнению автора, *длительная концентрация внимания на определенных мышцах вызывает их непроизвольное напряжение*. Какой-либо постоянной системы упражнений в модификации В. Stokvis нет, а направленность метода обуславливается конкретными проявлениями заболевания и индивидуальными особенностями личности пациента. Автор отмечает, что на первых этапах расслаблению препятствуют любые попытки концентрации внимания на содержании мыслительной сферы. Существенное внимание в данной модификации уделяется воспитанию у пациента ответственности за результаты лечения, подчеркивается важность отношений доверия между врачом и пациентом. Занятия проводятся в положении лежа, всегда в одно и то же время. В. Stokvis считает, что лучше пропустить занятие, чем перенести его на другое время. После формулы успокоения («Теперь я лежу совсем спокойно») пациент последовательно расслабляет мышцы плеч, предплечий, обе кисти, мышцы ног, живота, груди, головы, рта, носа, глаз, ушей, лица и затылка.

Занятия проводятся индивидуально. Каждый пациент создает собственные **формулы-намерения**, которые записываются или произносятся врачом во время сеанса. Для усиления релаксации в процессе сеанса используется суггестивное воздействие, наложение рук, образные представления напряжения и расслабления мышц в сочетании с дыхательными упражнениями. Конечной целью релаксирующих упражнений считается расслабление мышц и расслабление «духа» в их единстве, после чего пациентом мысленно произносится: «Благодаря глубокому и полному расслаблению, представления, которые я сейчас вызываю, осуществляются». Окончание сеанса завершается так же, как при использовании гипнотического внушения: врач ведет счет, сопровождая его суггестией (один — тяжесть уходит; два — глаза открываются и т. д.). Перед началом курса лечения В. Stokvis, как правило, проводит пробы на внушаемость (опыт с маятником и т. д.). По мнению автора, метод показан при терапии невротически обусловленной симптоматики, однако мало эффективен при невротическом развитии личности.

**Психомышечная тренировка по Алексееву (1979).** В основе ПМТ лежат следующие элементы:

- умение расслабиться;
- способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но не напрягаясь, представить содержание формул самовнушения;
- умение удерживать внимание на избранном объекте;
- умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами.

Обучение проводят в форме гетеротренинга. Чаще применяют в спортивной практике.

Вначале достигается последовательное расслабление различных групп мышц, начиная с рук. На вдохе мышцы медленно напрягаются. Затем следует задержка дыхания, во время которой мышечное напряжение удерживается. На выдохе мышцы быстро расслабляются. Это упражнение сопровождается



словесной формулой: «Мои руки (вдох)... расслабляются (выдох), мои руки... (вдох), теплеют (выдох)».

Таким образом, уже на первом занятии объединяется тренировка в мышечной релаксации с тренировкой вызывания ощущения тепла.

После освоения упражнения для рук тренирующийся переходит к мышцам лица, шеи, ног, туловища.

Следующее упражнение заключается в тренировке шеи, релаксации всего тела. Формула самовнушения: «Я (вдох)... расслабляюсь и успокаиваюсь (выдох)»

Занятия завершаются формулами: «Состояние глубокого покоя», «весь мой организм отдыхает», «я отдохнул и успокоился», «самочувствие хорошее». Основная цель упражнения состоит в развитии способности «входить в состояние контролируемой дремоты» и одновременно «концентрировать внимание на заданном ощущении».

После освоения начальных упражнений ПМТ (первая ступень) спортсмены овладевают приемами самовнушения, направленного на преодоление чувства предстартового волнения, чувства боли при травме, обучаются приемам аутоактивизации, телизации и мобилизации в нужный момент своих психических и физических возможностей.

При подготовке к предстоящим соревнованиям используются образные представления:

- «боевой» готовности;
- идеального выполнения упражнения;
- ситуации, в которой выступление было удачным.

Сходные упражнения используются и при психогенной саморегуляции на производстве и в экстремальных условиях (А. С. Ромен, 1986; Х.М. Алиев, 1990; Н.А. Лайша, 1990 и др.).

**Аутогенная тренировка и обратная биологическая связь.** Сочетанное применение аутогенной тренировки и обратной биологической связи (ОБС) является одним из перспективных направлений в психотерапии, о чем свидетельствует большое число работ последних лет (Лобзин, Решетников, 1988, и др.). Особенно эффективно сочетание АТ с биологически обратной связью при лечении психосоматических заболеваний.

Любое эмоциональное состояние, психическое напряжение проявляется в изменениях показателей вегетовисцеральных функций организма. Волнение, страх, тревога сопровождаются ускорением пульса, повышением артериального давления, изменением температуры тела, напряжением поперечно-полосатой мускулатуры. Утомление, астения обычно сопровождаются артериальной гипоксемией; раздражительная слабость – нарушением ритма дыхания и т. п.

Стоит у больного неврозом или психогенной депрессией затронуть в беседе так называемый «больной пункт», как тут же выявляются яркая игра мышц лица, груди, гипергидроз, тахикардия. Факт изменения вегетовисцеральных функций организма при определенных эмоциональных состояниях известен давно. Эта зависимость висцеральных и психических

функций является предметом серьезных исследований в клинике и физиологии (кстати, именно на этой зависимости основан «детектор лжи»).

Понятие биологическая обратная связь применимо только в тех случаях, когда обеспечивается предъявление информации о состоянии физиологических функций для того же субъекта, который генерирует данную физиологическую информацию.

Другими словами, говорить об обратной биологической связи можно только изучая взаимосвязь физиологических и психических функций у одного и того же человека.

Научившись регистрировать тончайшие изменения физиологических процессов и используя обратную связь, можно в конечном итоге научиться самоуправлять произвольными физиологическими процессами.

На этом принципе основана методика аутогенной тренировки в сочетании с ОБС.

**В. С. Лобзин и М. М. Решетников (1986)** рекомендуют применять АТ в сочетании с ОБС в 4 этапа.

Первый этап. Проводится обучение биологическим упражнениям АТ-1 с использованием специальной аппаратуры для получения и регистрации динамики физиологических процессов в процессе сеанса. С этой целью может быть использован оксигемограф, электромиограф, пневмограф, аппараты для регистрации АД, ЭКГ, ЭЭГ и т. д. В практике достаточно использовать один из этих приборов. Мы в своей практике использовали полиграф, позволяющий одновременно на одной ленте регистрировать оксигеграмму, частоту и глубину дыхания, пульс и артериальное давление.

Второй этап. Под контролем информации, получаемой от приборов, осуществляется постоянный переход к замене сигналов обратной связи собственными ощущениями пациента. Например, снижение артериального давления, урежение пульса и дыхания сопровождается каким-то ощущением, сугубо индивидуальным для данного субъекта. Затем в процессе аутогенной тренировки, производим самовнушение только этого ощущения, можно добиться снижения АД, урежения пульса и дыхания. Еще более сложные сочетания различных оттенков ощущений могут возникнуть при анализе ЭЭГ.

Третий этап. Происходит усвоение приемов саморегуляции. Применение приборов ограничивается только контрольными замерами.

Четвертый этап. Лечебные приемы саморегуляции проводятся только под контролем собственных ощущений.

Сочетанное применение ОБС и лечебных методов, базирующихся на самовнушении, несомненно, является перспективным и нуждается в дальнейшем изучении.

### ТЕМА 3.7. СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ ПО И. ВОЛЬПЕ

*Цель:* ознакомление с методом систематической десенсибилизации по И. Вольпе.

*Задачи:*

1. Ознакомиться с историей создания метода И. Вольпе, основными положениями, лежащими в основе метода систематической десенсибилизации;
2. Рассмотреть последовательность и содержание этапов процедуры систематической десенсибилизации;
3. Отработать процедуру ввода клиента в состояние релаксации;
4. Отработать процедуру составления иерархии ситуаций, провоцирующих страх;
5. Отработать собственно десенсибилизацию человека к стимулам и ситуациям, вызывающим страх и тревогу.

*Ход занятия:*

- Преподаватель знакомит группу с историей и основными положениями метода систематической десенсибилизации, с основными этапами процедуры;
- Группа делится на пары: один студент исполняет роль «психолога», второй – роль «клиента». «Психолог» вводит «клиента» в состояние релаксации. После достижения глубокой релаксации и выхода из этого состояния студенты меняются ролями и повторяют процедуру;
- Все члены группы составляют личную иерархию страхов. После завершения проводится обсуждение ситуаций, провоцирующих страх, обсуждается количество стимулов;
- Группа вновь делится на пары «психолог» – «клиент» и отрабатывает метод систематической десенсибилизации;
- После завершения процедуры студенты обсуждают впечатления от прохождения процедуры, делятся ощущениями, имевшими место, когда они исполняли роль «психолога» и роль «клиента».

*Материалы:* бумага формата А-4, ручки

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* понятие «десенсибилизация»; историю создания метода систематической десенсибилизации; процедуру проведения данного метода; *уметь:* составлять иерархию стимулов (пространственно-временных или тематических); входить в состояние релаксации; *владеть:* навыками проведения и прохождения процедуры систематической десенсибилизации.

#### *Материалы для лабораторного занятия №7*

Автором метода систематической десенсибилизации является доктор **Джозеф Вольпе**. В годы II мировой войны он был офицером медицинской службы Южноафриканской армии. Проходил службу в психиатрическом военном госпитале, отдельные пациенты которого страдали от так

называемого «военного невроза», известного сегодня как посттравматическое стрессовое расстройство.

Доктор Вольпе и его коллеги пытались использовать *лекарственную терапию*, чтобы помочь пациентам справиться с травмирующими воспоминаниями сражений, но результаты в целом были неудовлетворительными. Считают, что именно эти неудачи подтолкнули Вольпе к поиску новых методов лечения тревожных расстройств. В 1958 г. вышла в свет его книга *«Психотерапия реципрокным торможением»*.

В послевоенные годы Вольпе изучал *модель тревожного невроза у котов*. Невроз формировался следующим образом. На подопытное животное воздействовали электрическим током (в клетке был токопроводящий пол) в сочетании с сильными световыми и звуковыми раздражителями. До тех пор, пока у несчастного кота не вырабатывалась стойкая паническая реакция на одно лишь приближение к клетке.

После того, как фобия была сформирована, можно было исследовать эффективность различных методов лечения. Оказалось, что самым надёжным способом избавления от фобии было постепенное и систематическое предъявление вызывающих страх стимулов во время кормления животных.

Вначале кота с фобией кормили в помещении, где находилась «ужасная» клетка, на определённом расстоянии от последней. Затем миску с едой ставили немного ближе к клетке, потом ещё ближе, потом внутри клетки... В конце концов животное «переучивалось» и могло совершенно спокойно чувствовать себя в той самой клетке, которая совсем недавно вызывала панику.

Человек рождается бесстрашным. Маленький ребёнок не боится дотронуться до огня, споткнуться, упасть и т.п. Все эти страхи приходят потом. Вместе с полезными страхами часто приобретаются и бесполезные. Когда они становятся слишком сильными, их называют фобиями.

**Фобия** – это приобретённый, «выученный» страх. Это очень важно. Ведь если человек может «научиться бояться», точно так же можно и «научиться не бояться». Именно на этом принципе основана так называемая «систематическая десенсибилизация».

Слово **«десенсибилизация»** происходит от латинского *sensibilis* (чувствительно воспринимаемый). Приставка «де» обозначает отделение, удаление, отмену, уменьшение, понижение. Термин «десенсибилизация» первоначально использовался в фотографии (в значении понижения чувствительности фотоплёнки) и в медицине при лечении аллергий. В последнем случае под десенсибилизацией подразумевалось уменьшение чувствительности организма к воздействию какого-либо вещества, обычно путём систематического применения этого вещества, начиная с наименьших доз.

**Метод систематической десенсибилизации** – метод систематического постепенного уменьшения сензитивности (т.е. чувствительности) человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность, а, следовательно, и систематическое последовательное уменьшение уровня

тревожности по отношению к этим объектам. Сама методика относительно проста: у человека находящегося в состоянии глубокой релаксации, вызывается представление о ситуациях, приводящих к возникновению страха. Затем посредством углубления релаксации клиент снимает возникающую тревогу. В воображении представляются различные ситуации: от самых легких к трудным, вызывающим наибольший страх. Процедура заканчивается, когда самый сильный стимул перестает вызывать у пациента страх.

В каком-то смысле страх похож на аллергию. При аллергии «обычное» вещество (клубника, шоколад, апельсины и т.п.) вызывает «необычную» реакцию (сыпь, зуд и т.д.). *При фобии «обычная» ситуация тоже вызывает «необычную» (фобическую) реакцию.* Попытка Дж.Вольпе использовать принципы лечения аллергии для избавления от фобий оказалась весьма успешной.

Систематическая десенсибилизация стала первым действительно результативным методом лечения фобий. Эффективность этого метода была доказана множеством научных исследований. После прохождения курса десенсибилизации выздоровление наступает у 90% пациентов. Несмотря на очень солидный для психотерапевтического метода 50-летний «возраст», десенсибилизация до сих пор считается лучшим методом лечения любых фобий. Причём эффективность данного метода не зависит ни от интенсивности тревоги, ни от ее продолжительности, ни от того, была ли фобия приобретена внезапно или постепенно.

В чём состоит суть метода? Страх, тревога, фобия неразрывно связаны с напряжением. Нет напряжения — не может быть и страха. *Иными словами, если человек сможет расслабиться в фобической ситуации, фобия исчезнет.*

Вольпе определил **невротическое поведение** как закрепившуюся привычку неадаптивного поведения, приобретенного в результате научения. Тревожащая ситуация, будь то она реальная или фантазируемая, вызывает у человека на самом деле тяжелые аффективные переживания и субъективные страдания. Высокая интенсивность тревожности и страхи приводят к дезорганизации и распаду сложных форм поведения. Примером может служить неспособность ученика, прекрасно знающего учебный предмет, справиться с контрольной работой или провал на утреннике в детском саду малыша, выучившего стихотворение, но не сумевшего его декламировать в нужный момент.

Сильное желание клиента избежать тяжелых аффективных переживаний, связанных с повышенной тревожностью и страхами, приводит к реакциям избегания травмирующих ситуаций как своеобразной формы защиты. Например, ученик прогуливает уроки, стараясь избежать опроса и контрольных работ при объективно-высокой степени усвоения учебного материала.

Суть методики систематической десенсибилизации состоит в том, что страх, тревога могут быть подавлены, если объединить во времени стимулы, вызывающие страх и стимулы антагонистичные страху. Произойдет

противообусловливание (противокондиционирование): не вызывающий страх стимул погасит прежний рефлекс.

Иными словами, страх может быть устранён, если заменяется состоянием, противоположным страху. В психофизиологии это явление известно под названием «**принцип реципрокного подавления**».

В экспериментах на животных для устранения тревоги использовалась пища. Но для человека этот стимул не подходит (может быть, за исключением маленьких детей). В результате проведённых исследований доктор Вольпе пришёл к выводу, что для взрослых людей лучшим способом формирования состояния, противоположного страху и напряжённости, является *нервно-мышечная релаксация* по Джекобсону.

### **Этапы процедуры систематической десенсибилизации**

Перед началом работы необходимо кратко разъяснить клиенту суть методики.

- 1) Обучение расслаблению (релаксации);
- 2) Построение иерархии стимулов, вызывающих страх;
- 3) Собственно десенсибилизация — сращивание представлений о ситуациях, вызывающих страх, с релаксацией, т.е. формирование реакции релаксации вместо реакции страха.

**1 этап** является подготовительным. Основной его задачей является обучение клиента способам регуляции состояний напряжённости и релаксации. Для этого могут быть использованы различные методы: аутогенная тренировка, косвенное, прямое внушение, а в исключительных случаях гипнотическое воздействие. При работе с детьми наиболее часто используются методы косвенного и прямого вербального внушения. Тренировка по методике прогрессирующей мышечной релаксации Джекобсона проводится в ускоренном темпе и занимает около 8-9 сеансов. В среднем обучение технике расслабления может достигать около 7 недель. Если всё выполняется правильно, то в конце обучения человек становится способным буквально за 20–30 секунд самостоятельно получить такое же расслабление, какое даёт, например, таблетка феназепама, транксена, ксанакса или другого транквилизатора — с той разницей, что лекарство действует через 30 минут и вызывает также сонливость, вялость; а релаксация приносит эффект через полминуты и не сопровождается нежелательными побочными эффектами.

**2 этап.** Задача — конструирование иерархии стимулов, ранжированных в соответствии с возрастанием степени тревожности, которую они вызывают. В связи с тем, что у клиента могут быть различные страхи, все ситуации, вызывающие страх, делятся по тематическим группам (8–15 ситуаций). Для каждой группы клиент должен составить список: от самых легких ситуаций до самых тяжелых, вызывающих выраженный страх. Ранжирование ситуаций по степени испытываемого страха желательно проводить вместе с психологом. Обязательным условием составления этого списка является реальное переживание пациентом страха такой ситуации (т.е. она не должна быть воображаемой).

Иерархия страхов и тревог – это своего рода список вызывающих тревогу стимулов (ситуаций). Для каждой ситуации определяется уровень тревоги. Обычно потенциал вызывающих тревогу стимулов оценивают следующим образом. Принимается, что оценка «0» соответствует полному отсутствию чувства тревоги, а оценка «100» соответствует максимальной выраженности чувства тревоги, которое может возникнуть в связи с данным видом стимула. Таким образом, составляется иерархия стимулов – субъективная шкала тревоги.

Ситуации, вызывающие тревогу, группируются по темам, например публичное выступление, сдача экзаменов, езда в общественном месте, общение с представителями противоположного пола. В случае множественных фобий десенсибилизация осуществляется по очереди, применительно к каждой фобии.

Различают два типа иерархии. В зависимости от того, как представлены элементы – стимулы вызывающие тревожность, различают: пространственно-временные и тематические иерархии.

**В пространственно-временной иерархии** представлен один и тот же стимул, предмет или человек (например, доктор, Баба Яга, собака, милиционер и т.д.), или ситуация (ответ у доски, расставание с матерью) в различных временных (отдаленность события во времени и постепенное приближение времени наступления события) и пространственных (уменьшение расстояния в пространстве) измерениях. То есть при конструировании иерархии пространственно-временного типа создается модель постепенного приближения клиента к вызывающему страх событию или предмету.

**В тематической иерархии** стимул, вызывающий тревожность, варьируется по физическим свойствам и предметному значению для того, чтобы сконструировать последовательность различных предметов или событий, progressively увеличивающих тревожность, связанных одной проблемной ситуацией. Таким образом, создается модель достаточно широкого круга ситуаций, объединенных общностью переживаний клиентом тревожности и страха при столкновении с ними. Иерархии второго типа способствуют обобщению умения клиента подавлять излишнюю тревожность при встрече с достаточно широким кругом ситуаций.

Например, у клиента выявляется страх высоты. Психолог составляет иерархическую шкалу – перечень ситуаций и сцен, которые вызывают у клиента страх, начиная от слабого и до сильно выраженного. На первое место может быть поставлено слово «высота», потом вид открытой двери на балкон высотного этажа, затем сам балкон, вид асфальта и автомашин под балконом.

*В качестве примера можно привести 15 сцен из иерархии, составленной для клиента со страхом полетов в самолете:*

Вы читаете газету и замечаете объявление авиакомпании.

Вы смотрите телевизионную программу и видите группу людей садящихся в самолет.

Ваш шеф говорит, что вам нужно совершить деловую поездку на самолете.

Остается две недели до вашей поездки, и вы просите секретаря забронировать билет на самолет.

Вы в своей спальне укладываете чемодан для поездки.

Вы принимаете душ утром перед поездкой.

Вы в такси по пути в аэропорт.

Вы проходите регистрацию в аэропорту.

Вы в зале ожидания и слышите о посадке на ваш рейс.

Вы стоите в очереди перед трапом самолета.

Вы сидите в самолете и слышите как начинает работать двигатель самолета.

Самолет приходит в движение, вы слышите голос стюардессы «пристегните ремни».

Вы смотрите в окно, когда самолет начинает разогнаться по дорожке.

Вы смотрите в окно в то время, когда самолет собирается взлететь.

Вы смотрите в окно, когда самолет отрывается от земли.

**3 этап.** Перед началом десенсебилизационной работы обсуждается методика обратной связи: информирование клиентом психолога о наличии или отсутствии у него страха в момент представления ситуации. Например, об отсутствии тревоги он сообщает поднятием указательного пальца правой руки, о наличии ее – поднятием пальца левой руки. Затем организуется последовательное предъявление клиенту (находящемуся в состоянии релаксации) стимулов из сконструированной ранее иерархии, начиная с низшего элемента (практически не вызывающего тревожности) и постепенно переходя к более высоким. Предъявление стимулов может осуществляться вербально, *in vivo* (в реальной жизни).

При работе со взрослыми клиентами стимулы предъявляются вербально как описание ситуаций и событий. От клиента же требуется представить эту ситуацию в воображении. Представление ситуации осуществляется согласно списку. Клиент воображает ситуацию 5-7 с. Затем устраняет возникшую тревогу путем усиления релаксации. Этот период длится до 20 с. Представление ситуации повторяется несколько раз. И если у пациента тревога не возникает, то переходят к следующей, более трудной ситуации. Например, консультант может сказать: «Теперь представьте, что вы думаете об экзаменах. До экзаменов остается три месяца, вы готовитесь к ним, сидя за своим столом...» Сначала клиентам предлагают представить сцену, вызывающую у них наименее выраженное чувство тревоги (в соответствии с выстроенной иерархией), и просят поднимать указательный палец при ощущении любой тревоги. Если клиенты не чувствуют никакой тревоги, через 5-10 с. консультанты просят клиентов прекратить представление данной сцены и вновь расслабиться. Через 30 - 50 с можно попросить клиентов вообразить ту же самую сцену снова. Если эта сцена опять не вызывает чувства тревоги, консультанты отменяют ее, в течение



некоторого времени проводят процедуру расслабления и переходят к следующему пункту иерархии.

В тех случаях когда клиент поднимает указательный палец, чтобы сообщить о возникновении чувства тревоги, сцену немедленно отменяют. Консультант просит клиента глубоко расслабиться и затем снова представить данную сцену один или несколько раз. Если сцена неоднократно вызывает тревогу, можно представить пункт иерархии, вызывающий менее выраженное чувство тревоги. Идеально сконструированная иерархия не должна вызывать тревожности при своем предъявлении. Предъявление последовательности элементов иерархии продолжается до тех пор, пока состояние покоя и отсутствие малейшей тревожности у клиента не будет сохраняться даже при предъявлении высшего элемента иерархии. В течение одного занятия отрабатывается 3-4 ситуации из списка. В случае появления выраженной тревоги, не угасающей при повторных предъявлениях ситуаций, возвращаются к предшествующей ситуации. При простых фобиях всего проводятся 4-5 сеансов, в сложных случаях – до 12 и более.

Посредством тренировок можно достичь такого результата, когда представление о высоте у больного с гипсофобией уже не вызывает страха. *После этого тренировки переносятся из лаборатории в реальную действительность.*

К методу десенсибилизации *in vivo*, или *в реальной жизни*, обычно прибегают, если у клиентов возникают трудности с воображением или, напротив, ситуации уже достаточно проработаны в образном плане. Например: 1) клиента, который боится выступать публично, можно приводить в состояние релаксации в начале каждого занятия, предлагая ему поговорить с незнакомыми людьми в реальной ситуации. С каждым разом число собеседников следует увеличивать; кроме того, собеседники должны предъявлять к клиенту все более высокие требования. 2) Для развития уверенности в себе, сначала клиента побуждают опробовать "минимально эффективное высказывание" для достижения цели. Например, обращаясь к соседу в кинотеатре, сказать: "Не могли бы вы говорить немного потише? Мне плохо слышно" - и только затем прибегнуть к более категоричному высказыванию.

Когда десенсибилизация осуществляется *in vivo* (в реальной жизни), а не в воображении: клиенту, находящемуся в состоянии релаксации, постепенно предъявляют предметы, ситуации, вызывающие страх или фобии - например, сталкивают лицом к лицу с аудиторией или показывают паука.

При этом не стоит путать метод систематической десенсибилизации с методом «наводнения» или импловивной терапии (Хоган, 1966), которая заключается во внезапном предъявлении клиенту сцен, вызывающих у него чрезвычайно сильную тревогу. Если десенсибилизация направлена на торможение страха, то методика «наводнения», напротив, основана на его максимальном переживании. В данном случае также составляется список пугающих ситуаций. Клиента просят с максимальной выразительностью вообразить ситуацию, вызывающую страх, свободно выражая все

возникающие чувства. Цель терапевта - поддержание страха на максимально высоком уровне при переходе ко все новым и новым ситуациям из индивидуальной шкалы тревоги. При этом личность должна встретиться лицом к лицу со своими кошмарами, нередко идущими из детства, и разрушить привычный эмоциональный стереотип. Считается, что переживание очень сильного страха в условиях поддержки и безопасности способствует его угашению. Процедура длится до тех пор, пока тревога не иссякнет, на что в большинстве случаев требуется от 10 мин до 1 ч. Иногда клиенты оказываются настолько подавленными, что прерывают занятие. Однако применение метода «наводнения» нередко приводит к улучшению состояния при лечении разнообразных фобий. В целом же десенсибилизация признается более эффективной, чем метод «наводнения». Кроме того, десенсибилизация имеет дополнительное преимущество - это менее стрессовый метод. А. Лазарус (2000) описывает случай терапии, когда пациента больницы, боящегося заразиться полнотой вследствие телесного контакта с полными людьми, помещают (с его согласия) палату с очень полными пациентами, которые неизбежно будут к нему прикасаться. Спустя некоторое время страх телесного контакта с полными людьми исчез. *Поскольку поведение бегства или отстранения в данном случае невозможно, то происходит привыкание к стимулам, вызывающим страх, и само бегство становится не нужным.*

Десенсибилизация in vivo (в реальной жизни) включает только два этапа: составление иерархии ситуаций, вызывающих страх, и собственно десенсибилизацию (тренировки в реальных ситуациях). В список ситуаций, вызывающих страх, включаются только те из них, которые могут быть многократно повторены в действительности. На втором этапе врач или медицинская сестра сопровождает больного, побуждает его усиливать страх согласно списку. Следует при этом отметить, что вера в психотерапевта, чувство безопасности, испытываемое в его присутствии, являются противообуславливающими факторами, факторами, повышающими мотивацию к столкновению со стимулами, вызывающими страх. Поэтому эта методика оказывается эффективной только при наличии хорошего контакта психотерапевта с больным. Вариантом методики является **контактная десенсибилизация**, которая чаще используется при работе с детьми, реже - со взрослыми. Здесь также составляется список ранжированных по степени испытываемого страха ситуаций. Однако на втором этапе, кроме побуждения психотерапевтом пациента к телесному контакту с объектом, вызывающим страх, присоединяется еще и моделирование (выполнение другим пациентом, не испытывающим данного страха, действий согласно составленному списку). Еще одним вариантом десенсибилизации для лечения детей является эмотивное воображение. При этом методе используется воображение ребенка, позволяющее ему легко отождествлять себя с любимыми героями и разыгрывать ситуации, в которых они участвуют. Психотерапевт при этом направляет игру ребенка таким образом, чтобы он в роли этого героя постепенно сталкивался с ситуациями, вызывавшими ранее страх. Методика

эмотивного воображения включает **4 стадии**: 1). Составление иерархии вызывающих страх объектов или ситуаций. 2). Выявление любимого героя (или героев), с которыми ребенок легко бы себя идентифицировал. Выяснение фабулы возможного действия, которое он в образе этого героя хотел бы совершить. 3). Начало ролевой игры. Ребенка просят с закрытыми глазами вообразить ситуацию, близкую к повседневной жизни, и постепенно вводят в нее его любимого героя. 4). Собственно десенсибилизация. *После того как ребенок достаточно эмоционально вовлекается в игру в действие вводится первая ситуация из списка.* Если при этом у ребенка не возникает страха, переходят к следующим ситуациям и т. д. Методика, подобная эмотивному воображению, может быть использована и *in vivo*.

**Десенсибилизация** может сочетаться с игровой терапией (у детей), творческим самовыражением (рисование, театрализация), музыкальной терапией, гештальттехниками, психоаналитической терапией. Но перед работой с клиентом необходимо несколько раз проанализировать запрос, понять причину обращения к психотерапевту и только тогда искать соответствующий метод лечения. Например, женщины с агорафобическим синдромом, со сложной домашней ситуацией, угрозой ухода из дома мужа страх подкрепляется не только уменьшением его, когда она остается дома, избегает ситуаций, в которых он появляется, но и тем, что она удерживает мужа дома с помощью своей симптоматики, получает возможность видеть его чаще, легче контролировать его поведение. В этом случае метод систематической десенсибилизации эффективен только при сочетании его с личностно-ориентированными видами психотерапии, направленными, в частности, на осознание основной мотивов своего поведения.

### **Тема 3.8. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА**

*Цель:* ознакомление с методикой проведения занятий релаксационного тренинга; овладение практическими навыками ведущего релаксационного тренинга.

*Задачи:*

1. Изучить методические рекомендации к проведению занятий релаксационного тренинга: количественный состав тренинговой группы, принципы отбора участников, продолжительность каждого занятия, построение программы тренинга;
2. Рассмотреть особенности речи ведущего релаксационного тренинга, ее суггестивный характер;
3. Отработать практические навыки проведения релаксационного тренинга.

*Ход занятия:*

- Преподаватель знакомит группу методикой проведения занятий релаксационного тренинга;
- Студенты в группе обсуждают особенности речи ведущего релаксационного тренинга: необходимые голосовые характеристики, умение управлять интонацией, громкостью голоса, ясность речи, темп речи, ее суггестивный

характер;

- Студенты в группе обсуждают принципы подбора музыкальных произведений (фонотеки) для проведения релаксационного тренинга;
- Студенты самостоятельно подбирают релаксационные упражнения и музыкальное сопровождение к ним и проводят упражнение в группе;
- После завершения релаксационного тренинга проводится обсуждение процедуры, студенты делятся своими впечатлениями, сообщают о трудностях, возникших в ходе проведения релаксационных упражнений.

*Материалы:* конспекты, ручки, магнитофон, музыкальные аудиодиски.

*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать* методику проведения релаксационного тренинга; *уметь*: идентифицировать себя с тренерской фигурой; использовать голос как инструмент погружения участников в определенное психоэмоциональное состояние; осуществлять отбор музыкальных произведений, сопровождающих процесс проведения релаксационных упражнений; *владеть*: навыками управления голосом; технологией проведения релаксационного тренинга.

### ***Материалы для лабораторного занятия №8***

Количественный состав тренинговых групп. Общепринятой считается точка зрения, согласно которой минимум участников тренинговой группы составляет четыре человека. Верхний предел обычно не называется. Известны многие тренинги, проводимые с пятьюдесятью и большим числом участников. В таких случаях ведущий обычно использует помощь нескольких ассистентов: большинство упражнений проводится в подгруппах, на которые дробится основная группа. Многие тренинговые ведущие, однако, считают, что психотерапевтическая и развивающая работа в больших группах гораздо менее эффективна. Оптимальным принято считать двенадцать участников. Такое количество дает возможность свободного взаимодействия каждого с каждым; кроме того, имеет организационные преимущества: двенадцать делится на два, три, четыре, что позволяет создавать различные подгруппы. Если участников оказалось больше двенадцати, то лучшим вариантом можно считать группу из пятнадцати человек.

В традиционной тренинговой группе нежелательно число участников, превышающее восемнадцать человек, – это ведет к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи, уменьшению времени, уделяемого каждому участнику, исчезновению условий для проявления активности каждого человека. Неудобство большого числа членов группы особенно заметно при фиксации времени, затрачиваемого на групповую рефлекссию после проведения упражнений.

Качественный состав тренинговых групп. Большинство психотерапевтов сходятся во мнении, что участниками тренингов могут становиться практически все люди, не страдающие тяжелыми психическими расстройствами. Некоторые авторы считают совершенно недопустимым

включение в одну группу людей, находящихся за ее пределами в служебных или каких-либо иных отношениях.

Многие ведущие проводят предварительную психологическую диагностику потенциальных участников тренинговой группы чаще всего во время предварительной консультации или собеседования.

Медитативные техники используются в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к развитию навыков аутосуггестии и закреплению способов саморегуляции. Но на первых этапах обучения медитативные техники необходимы все же в форме гетеросуггестии.

В современных психологических тренингах используется большое количество техник, основанных на релаксации, методах "исконной" медитации, элементах аутотренинга, суггестивных и аутосуггестивных приемах. Достаточно часто эти техники обозначают словом "медитативные". Результаты применения подобных техник носят разные названия: трансовые состояния, состояния измененного сознания, суггестивное погружение и пр. Каждая такая психотехника сама по себе занимает 15-20 минут. Именно на это время должны быть рассчитаны сопровождающие голос ведущего музыкальные отрывки (обычно это специальная музыка для медитаций и релаксаций).

Общие правила применения релаксационных техник. До начала упражнения ведущий должен позаботиться о том, чтобы ничто не помешало его проведению. Для проведения медитаций в тренинговой комнате должны быть предусмотрены маты или чистые и достаточно мягкие ковровые покрытия.

Ведущий предупреждает, что не нужно изо всех сил стараться следовать тому зрительному ряду, который будет задаваться в упражнении. Если образы, с которых он станет говорить, появятся без особых усилий со стороны участников, им легко будет следовать – замечательно. Если возникнут другие картинки – ничего страшного. Смотрите на них. Если вообще ничего не возникнет – можно просто думать, что где-то есть то, о чем говорится. Нужно отдаться своим ощущениям и плыть на их волнах, не пытаясь действовать. Излишнее старание, сознательные волевые усилия могут только разрушить необходимое состояние и помешать погружению в медитацию.

Проведение подобных психотехник может спровоцировать переход ведущего в психологическую позицию "сверху" и предоставить ему возможность использования директивных (даже авторитарных) методов воздействия. Если его задача состоит в том, чтобы избежать такого резкого изменения статуса, то в комментариях к упражнению нужно сделать особый акцент на обучающем характере предлагаемых медитаций, подчеркнуть, что участники смогут самостоятельно применять эти техники в дальнейшем, приблизительно запомнив текст самовнушений.

Во время релаксации участники либо лежат на спине, либо сидят в "позе кучера" на стульях. Поза должна быть удобной, такой, чтобы во время упражнения не появилось желания шевелиться, чтобы сменить ее. Глаза закрыты. Те участники, которые не желают принимать участие в этой психотехнике, просто сидят тихо на своих местах, не мешая остальным. Произнося текст психотехники, ведущий должен следить за внешними проявлениями состояния участников группы, чтобы вовремя заметить неадекватные реакции, если таковые случатся.

У текстов упражнений по релаксации есть некоторые особенности, о которых нужно помнить при воспроизведении известных или конструировании новых формулировок. Во-первых, везде применяется настоящее время (за исключением специальных установок на позитивное самочувствие по окончании упражнения). Во-вторых, все воздействия должны содержать позитивный настрой – для этого следует избегать употребления отрицательной частицы "не", все предложения должны звучать утверждающе. В-третьих, отрицательные эффекты могут иметь формулы, вызывающие ощущение тяжести в мышцах, поэтому, на наш взгляд, лучше говорить о тепле, вялости, расслабленности.

По окончании процедуры обязательно получение обратной связи от каждого из членов группы. Желателен подробный отчет об ощущениях во время медитации, о возникавших образах, об актуальном состоянии. Ведущему следует помнить, что возможны отрицательные реакции, часто причиной этих реакций является быть излишне быстрое выведение из расслабленного состояния.

Продолжительность занятий может колебаться от 1 до 2 часов, в зависимости решаемых задач и проблем, а также от элементов, включённых в сеанс. Оптимальное количество сеансов – 10, однако длительные тренинги могут включать 12-15 занятий. Рекомендованная периодичность: 1-2 раза в неделю, в четырех-дневном тренинге медитации-визуализации можно проводить ежедневно.

### **ТЕМА 3.9. РОЛЬ ТРЕНИНГА В ЛИЧНОСТНОМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ПСИХОЛОГА**

*Цели:* осознание личностных и профессиональных изменений.

*Задачи:*

1. Оценить свои внутренние ресурсы, жизненные перспективы и возможности;
2. Проанализировать влияния личностных особенностей на свой жизненный путь и профессиональное становление.

*Ход занятия:*

- Отработать диагностику эмоций;
- Отработать процедуру создания безопасной атмосферы для предъявления личностных характеристик;
- Освоить процедуру осознания участниками своих жизненных перспектив и возможностей влияния личностных особенностей на свой

жизненный и профессиональный путь.

*Материалы:* бумага формата А-4, цветные карандаши, ластик, ручки, мяч  
*Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:*

В результате лабораторного занятия студент должен *знать:* цели и задачи, решаемые в процессе группового взаимодействия на тренинге; *уметь:* проводить анализ своих профессиональных целей и возможностей, определять зону ближайшего развития в профессиональной деятельности; замечать и осознавать личностные изменения в ходе работы группы и после ее завершения; *владеть:* навыками личностной и профессиональной рефлексии.

### ***Материалы для лабораторного занятия №9***

#### **Процедура 1. Настроение**

Назначение: диагностика эмоций, настроенности на работу.

Инструкция: «Попробуйте выразить свое настроение с помощью рисунка».

#### **Процедура 2. "Никто не знает..."**

Назначение: создание безопасной атмосферы для предъявления личностных характеристик, диагностика психологической дистанции между членами группы.

Инструкция: «Сейчас вы будете бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу «Никто из нас не знает, что я (или - у меня)...» Важно, чтобы каждый из вас принял участие в выполнении задания. У каждого мяч может побывать много раз».

Вопросы для обсуждения:

1. Кто из участников группы «открылся» с неожиданной для вас стороны?
2. Удалось ли вам предъявить неизвестное группе качество или характеристику?

#### **Процедура 3. Сопереживание «Будущее»**

Назначение: осознание участниками своих жизненных перспектив и возможности влияния личностных особенностей на свой жизненный и профессиональный путь.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте себя в максимально далеком будущем, настолько это возможно. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? Как вы себя чувствуете? Кто еще здесь есть кроме вас? Постепенно откройте глаза и вернитесь в круг». (Время 5-7 минут).

После этого ведущий предлагает описать возникавшие образы. Далее участники со сходными представлениями о будущем объединяются в микрогруппы. Им следует придумать название или девиз группы, за 10-15 минут сделать «видеокалипс», рекламирующий «дух и сущность» группы, ее девиз и разыграть свой клип на сцене. "

Обсуждение начинается с вопросов участников группы по клипам других групп, если было что-то непонятно. Затем каждый участник группы рассказывает о своих чувствах по поводу подготовки своего клипа и просмотра клипа других групп.

#### **Процедура 4. Обсуждение результатов тренинга.**

Инструкция: Завершите следующие предложения...:

1. В результате тренингов произошли следующие изменения...
2. В процессе тренингов я осознал....
3. Сложным было...
4. Больше всего запомнилось...
5. Мне, как будущему психологу, нужно....

Интеграция полученного опыта. Ритуал прощания.



## УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

### РЕФЛЕКСИВНЫЙ ДНЕВНИК РАЗДЕЛ 1. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

| №п/п | Тема УРС                           | Кол-во часов |
|------|------------------------------------|--------------|
| 1.1  | Я как будущий психолог             |              |
| 1.2  | Мир чувств и эмоций                | 2            |
| 1.3  | Возвращение в детство              | 2            |
| 1.4  | Значимые события и значимые другие | 2            |

#### ТЕМА 1.1. «Я КАК БУДУЩИЙ ПСИХОЛОГ»

Вопросы и задания:

1. Какие знания и какой опыт Вы приобрели после прохождения данной темы?
2. Составьте эссе «Миссия психолога».
3. Представьте себя в роли рекламного агента психологической службы.
4. Ваша задача: составить рекламный листок об услугах психологической службы.
5. Придумайте девиз рекламной кампании организации, который бы отражал ее миссию.
6. Сформулируйте 2-3 вопроса, которые вы хотели бы задать ведущему вашей группы о профессии психолога.

#### ТЕМА 1.2. «МИР ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ»

Вопросы и задания:

1. Найдите отрывок художественного произведения (поэзия, проза, собственное сочинение), который отражает внутренние переживания в данный период вашей жизни.
2. Подготовьте перечень испытываемых человеком эмоций, чувств и эмоциональных состояний.
3. Какие чувства и эмоции Вы испытывали чаще всего на тренинговых занятиях?
4. С каких эмоций, чувствах и эмоциональных состояниях Вам труднее всего было говорить в группе? Почему?

#### ТЕМА 1.3. «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ДЕТСТВО»

Вопросы и задания:

1. Вспомните себя маленьким ребенком и напишите ему письмо из настоящего.
2. Какие из упражнений Вам запомнились в данной теме? Почему?

## ТЕМА 1.4. «ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ И ЗНАЧИМЫЕ ДРУГИЕ»

Вопросы и задания:

1. Принесите на занятие 5-7 фото, отражающих основные события Вашего жизненного пути (от рождения до настоящего времени). Сложно ли было сделать выбор фото? Почему?
2. Напишите эссе «В какой период своей жизни Я бы хотел вернуться..»

## РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ОБЩЕНИЯ

| № п/п | Тема УСРС  | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 2.1   | Проблемы в общении   | 2            |
| 2.2   | Коммуникативная компетентность в профессиональном взаимодействии | 2            |

### ТЕМА 2.1. ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ

Вопросы и задания:

1. По какой причине вы чаще всего вступаете в конфликт?
2. Как вы обычно решаете внутренние конфликты?
3. Какая стратегия поведения в конфликте является для вас наиболее привычной?
4. Опишите опыт эффективного разрешения конфликтной ситуации с помощью «Я-высказывания».
5. Опишите опыт использования правил обратной связи в межличностном общении в группе и решении проблем.

### ТЕМА 2.2. КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Вопросы и задания:

1. Каким образом, на ваш взгляд, навыки коммуникативного взаимодействия помогают психологу в его работе?
2. Какие коммуникативные навыки особенно важны в профессиональном взаимодействии психолога?
3. Заполните таблицу:

| Я хочу достичь в профессиональной деятельности | Я могу достичь в профессиональной деятельности | Я должен достичь в профессиональной деятельности |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

4. Проанализируйте истинность профессиональной мотивации.

### РАЗДЕЛ 3. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ

| №п/п | Тема УСРС   | Кол-во часов |
|------|---|--------------|
| 3.1  | Теоретические основы релаксационного тренинга                       | 2            |
| 3.2  | Роль тренинга в личностном и профессиональном становлении психолога | 2            |

#### ТЕМА 3.1. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЛАКСАЦИОННОГО ТРЕНИНГА»

Вопросы и задания:

1. Какие знания и какой опыт Вы приобрели после прохождения данной темы?
2. Ответьте на вопросы анкеты, сделайте вывод о степени психофизиологического комфорта и месте релаксационного тренинга в вашей личной психогигиене.

##### Анкета психофизиологического комфорта

Инструкция: Прочитайте вопросы и ответьте на вопросы анкеты, используя два варианта ответа - «да» или «нет».

##### Содержание анкеты

1. Устаете ли вы последнее время больше, чем раньше?
2. Замечаете ли вы, что последнее время ослабела память?
3. Замечаете ли вы, что в последнее время несколько ослабело внимание, стало трудно сосредоточиться?
4. Отвлекают ли вас от работы посторонний шум, разговоры, мешают ли сосредоточиться?
5. Надолго ли выводит вас из равновесия незаслуженное замечание?
6. Замечаете ли вы за собой, что стали более вспыльчивым, чем раньше?
7. Замечаете ли вы, что новый материал стал усваиваться хуже, чем прежде?
8. Замечаете ли вы за собой в последнее время плаксивость, когда по самому незначительному поводу на глаза наворачиваются слезы?
9. Ухудшился ли в последнее время аппетит?
10. Бывают ли у вас головные боли, причина которых непонятна?
11. Наблюдается ли временами усиленное сердцебиение, особенно после волнения?
12. Всегда ли у вас влажные ладони?
13. Всегда ли краснеете при волнении?
14. Чувствуете ли вы дрожь в руках или во всем теле перед ответственным мероприятием?
15. Замечаете ли вы, что в последнее время стали плохо засыпать?
16. Просыпаетесь ли вы среди ночи, а затем долго не можете заснуть?
17. Часто ли вы просыпаетесь среди ночи?

18. Часто ли вы чувствуете после ночного сна вялость, сонливость, усталость, тяжесть в голове?
19. Мешает ли вам уснуть посторонний шум, свет?
20. Часто ли у вас бывают кошмарные сновидения?
21. Считаете ли вы, что у вас плохой сон?

### **Обработка результатов**

Позитивный ответ «да» говорит о нарушении той или иной функции и условно оценивается в один балл.

| Психический комфорт | Физиологический комфорт | Состояние сна |
|---------------------|-------------------------|---------------|
| 1                   | 8                       | 15            |
| 2                   | 9                       | 16            |
| 3                   | 10                      | 17            |
| 4                   | 11                      | 18            |
| 5                   | 12                      | 19            |
| 6                   | 13                      | 20            |
| 7                   | 14                      | 21            |
| всего               | всего                   | всего         |

Ответы на первые семь вопросов позволяют судить о степени психического комфорта или дискомфорта. Ответы на следующие семь вопросов дают возможность выявить состояние физиологического комфорта или дискомфорта. Последние семь вопросов направлены на выяснение состояния сна – наличие нарушений.

Если сумма по каждой шкале составляет не более трех баллов, то можно смело считать себя здоровым человеком и заниматься релаксацией только с профилактической целью. Если сумма составляет от 4 до 5 баллов, то релаксационный тренинг необходим как одно из лечебных мероприятий. 3. Какие способы релаксации вы наиболее часто используете в своей жизни (перечислите и сделайте вывод о том, какие из них являются для вас наиболее эффективными)?

### **ТЕМА 3.2. «РОЛЬ ТРЕНИНГА В ЛИЧНОСТНОМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ»**

Вопросы и задания:

1. Напишите эссе «Зачем мне нужен был релаксационный тренинг?».
2. Какие чувства и эмоции Вы испытывали чаще всего на релаксационном тренинге?
3. Какие техники релаксации оказались наиболее эффективными в вашем случае?
4. Как Вы можете использовать знания и опыт, полученный на тренинге в личной и профессиональной жизни?
5. Завершите предложения:
  - Благодаря тренингу я понял....

- Самым сильным впечатлением от участия в тренинге для меня стало...
- Участие в тренинге дало мне....
- Я хочу поблагодарить группу за....
- Я хочу пожелать участникам нашей группы...

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- выступление студентов на лабораторных занятиях;
- выполнение творческих заданий;
- заполнение рефлексивного дневника;
- написание эссе;
- устный зачет.

Формой контроля знаний студентов является зачет (зачтено/не зачтено).

#### **ЗАЧТЕНО:**

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- умение делать анализ групповых процессов и индивидуального опыта;
- отсутствие пропусков занятий;
- активная работа на лабораторных занятиях;
- участие в групповых обсуждениях, достаточно высокий уровень культуры исполнения заданий;
- своевременное выполнение заданий по дисциплине (рефлексивный дневник и эссе).

#### **НЕ ЗАЧТЕНО:**

- недостаточно полный объем знаний в рамках изучаемой дисциплины;
- изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;
- пропуски занятий;
- пассивность на лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий;
- несвоевременное и неполное выполнение заданий по дисциплине (рефлексивный дневник и эссе).

## **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ**

### **по дисциплине «Психологический тренинг»**

1. Цели психологического тренинга.
2. Роль тренинга в профессиональном становлении психолога.
3. Правила групповой работы.
4. Организация знакомства участников группы.
5. Создание условий для возникновения атмосферы доверия и открытости в группе.
6. Ритуалы в психологическом тренинге.
7. Рефлексия в психологическом тренинге.
8. Обратная связь в психологическом тренинге и правила её подачи.
9. Расширение и дифференциация знаний о себе в психологическом тренинге.
10. Роль других в формировании Я-концепции в психологическом тренинге.
11. Презентация ролевой структуры личности в тренинге.
12. Процесс принятия себя, как основы изменений и саморазвития средствами тренинга.
13. Обеспечение групповой поддержки и безопасности при актуализации эмоционального состояния в тренинге.
14. Невербальное предъявление эмоций и понимание эмоциональных состояний других людей в тренинге.
15. Вербализация чувств к «неприятным» эмоциям других членов группы в тренинге.
16. Диагностика межличностных отношений к группе средствами тренинга.
17. Роль детства в развитии индивидуальности. Осознание ресурсной роли детского опыта средствами тренинга.
18. Рефлексия событий жизненного пути в тренинге.
19. Определение своих жизненных ценностей, целей, перспектив и планов в тренинге.
20. Цели социально-психологического тренинга общения.
21. Понятие о средствах общения: невербальные, вербальные и паралингвистические.
22. Виды слушания: пассивное, активное и эмпатийное. Условия и правила активного слушания.
23. Основные приемы слушания пассивного и активного слушания. Роль эмпатийного слушания в установлении контакта в общении.
24. Сущность конфликта. Основные понятия: конфликтная ситуация, внутриличностный конфликт, межличностный конфликт. Индивидуальные стратегии поведения в конфликтной ситуации.
25. Условия эффективного общения. Стили группового взаимодействия.
26. Понятие о групповой дискуссии, её цели и назначение. Правила ведения групповой дискуссии в тренинге.

27. Понятие «релаксация». Цель и задачи релаксационного тренинга. Поведенческая психотерапия – методологическая база релаксационного тренинга.
28. История применения методов релаксации в психологической и психиатрической практике. Физиологические основы процесса релаксации.
29. Метод произвольного самовнушения по А. Куэ.
30. Показания и противопоказания к занятиям релаксационного тренинга.
31. Области применения релаксационного тренинга. Релаксационный тренинг в практике психолога.
32. Принципы и специфические правила групповой работы на занятиях релаксационного тренинга.
33. Правило «закрытых глаз». Основные позы для выполнения релаксационных упражнений («кучер на дрожжах», поза смерти (шавасана) и ее разновидности).
34. Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону.
35. Детский вариант прогрессивной мышечной релаксации, особенности его проведения.
36. Произвольная регуляция дыхания. Цель произвольного регулируемого дыхания.
37. Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений. Три основных типа дыхания.
38. Понятие о медитации. Древнеиндийская система йоги, дао (Китай), дзад-зен (Япония).
39. Виды медитации: медитация на мантрах, медитация на янтрах (зрительная концентрация), сосредоточение на физических действиях (дыхательные упражнения), решение парадоксальной задачи, медитация-визуализация (образная релаксация).
40. Общие правила техники медитации. Основными позы, предназначенные для занятий медитацией (позы для сидения: поза полулотоса (ардхападмасана), поза лотоса (падмасана); поза лежа – поза смерти (шавасана)).
41. Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу. История создания метода. Эффекты аутогенной тренировки.
42. Понятие об аутогенном состоянии и условиях его возникновения. Уровни аутогенного погружения.
43. Аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу 1-ой и 2-ой ступени. Базовые формулы самовнушения.
44. Показания и противопоказания аутогенной тренировки по И.Г. Шульцу. Побочные явления во время аутогенной тренировки.
45. Позы для релаксации по методу аутогенной тренировки.
46. Модификации АТ 1-ой ступени и их применение.
47. Историческая справка о создании метода И. Вольпе. Основные положения, лежащие в основе метода систематической десенсибилизации.



48. Последовательность и содержание этапов процедуры систематической десенсибилизации.
49. Методика проведения релаксационного тренинга.
50. Особенности речи ведущего релаксационного тренинга, ее суггестивный характер.
51. Музыка и релаксация. Принципы подбора музыкальных произведений (фонотеки) для проведения релаксационного тренинга.

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова, Н.Р. Психология личностного роста / Н.Р. Битянова. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 168 с.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И.В. Вачков. – Москва: Ось-89, 1999. – 256 с.
3. Ли, Д. Практика группового тренинга / Д. Ли. – СПб: Питер, 2001. – 224 с.
4. Петровская, Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1989. – 216 с.
5. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Рамендик. – М.: Форум, 1999. – 197 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

6. Ахмедов, Т.И. Медитация. Путь к себе / Т.И. Ахмедов. – М.: АСТ: Торсинг, 2007. – 255 с.
7. Ахмедов, Т.И. Психотерапия в особых состояниях сознания: (история, теория, практика) / Т.И. Ахмедов, М.Е. Жидко. – Харьков: Фолио, 2003. – 765 с.
8. Большаков, В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры / В.Ю. Большаков. – СПб.: Социально-психологический центр, 1995. – 380 с.
9. Грачева, Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л.В. Грачева. – СПб.: Изд.: Речь, 2005. – 125 с.
10. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
11. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов. – Л.: Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с.
12. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т.В.Зайцева. – М.: Смысл, 2002. – 116 с.
13. Захаров, В.П. Социально-психологический тренинг / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. – 174 с.
14. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – Изд-во: Питер-Юг; 2006. – 752 с.
15. Кермани, К. Аутогенная тренировка / К. Кермани. – М.: Эксмо, 2005. – 384 с.

16. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия / В. Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов. – Мн.: Выш. школа, 1999. – 524 с.
17. Леонард Д. Ребефинг: Техника дыхательных трансов для психотерапии и самосовершенствования / Д. Леонард, Ф. Лаут. – М.: Маркетинг, 2000. – 180 с.
18. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. – 5-е изд. – М.: Совершенство, 2007. – 251 с.
19. Мелибруда, Е.Я. Ты – Мы. Психологические возможности улучшения общения / Е.Я. Мелибруда. – М.: Прогресс, 1986. – 256 с.
20. Ниши, К. Очищение души: уроки медитации (курс лекций и практических занятий) / К. Ниши. – СПб.: Невский проспект, 2008. – 128 с.
21. Парыгин, Б.Д. Практикум по социально-психологическому тренингу / Б.Д. Парыгин. – СПб.: ИГУП, 1997. – 352 с.
22. Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с.
23. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В.Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2003. – 175 с.
24. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 368 с.
25. Рэйс, Ф. 500 лучших советов тренеру / Ф. Рэйс, Б. Смит. – СПб.: Питер, 2001. – 128 с.
26. Тренинг профессионально-личностного роста психолога: Учебно-методическое пособие / под ред. В.И. Слепковой, Н.И. Олифинович. – Минск: БГПУ, 2001. – 40 с.
27. Фопель, К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе / К. Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 201 с.
28. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2004. – 161 с.
29. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 117 с.